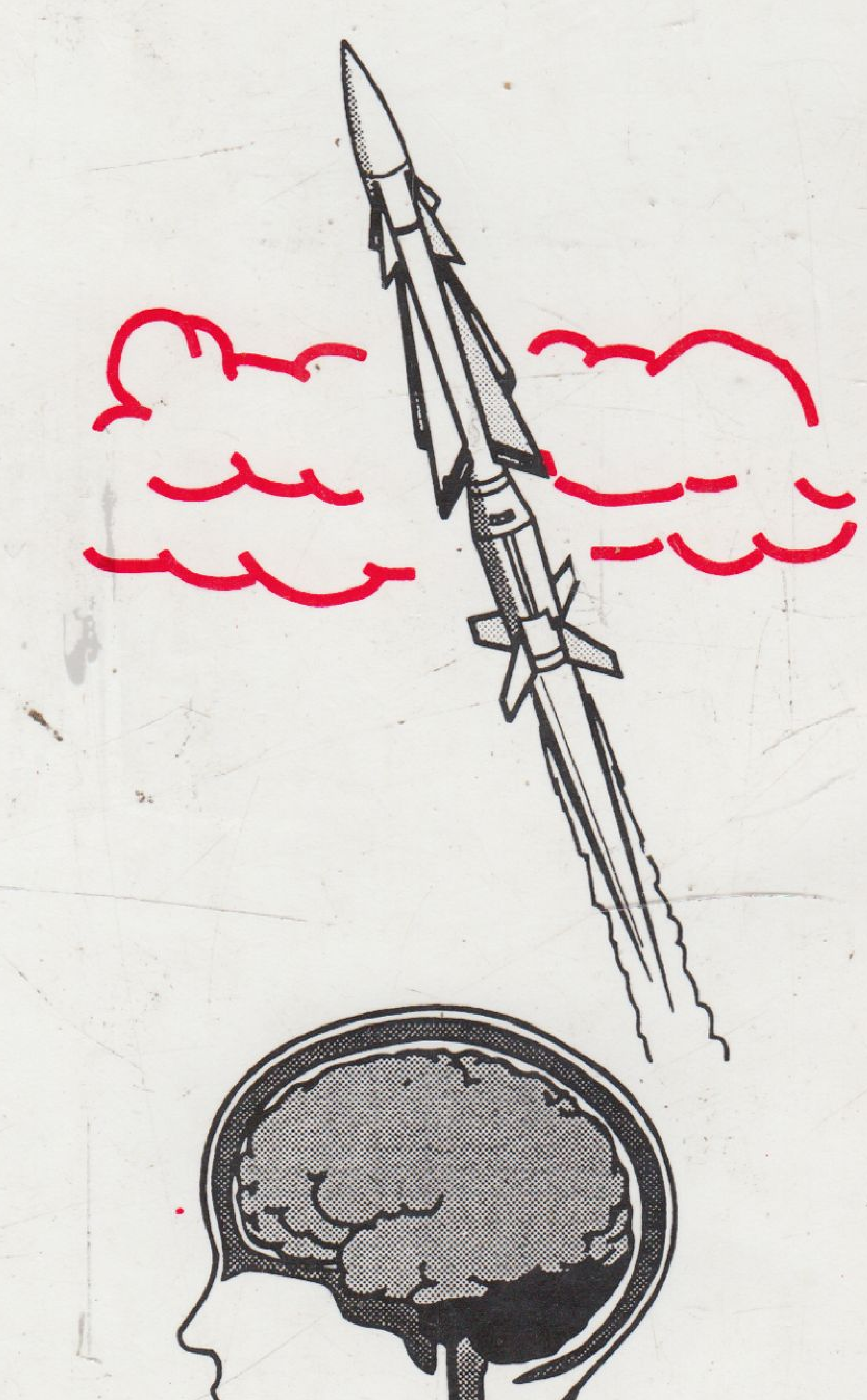


قوة العقل



تأليف : جيني سكوت



ترجمة: معين خويص

قوة العقل

جيني سكوت

قوة العقل

ترجمة
معين خويص



منشورات دار علاء الدين

- **قوة العقل.**
- **تأليف: جيني سكوت.**
- **ترجمة: معين خويص.**
- **مراجعة: د. ماجد علاء الدين.**
- الطبعة الخامسة ٢٠٠٧.
- عدد النسخ /١٠٠٠/ نسخة.

- تمت الطباعة في دار علاء الدين للنشر.
- **هيئة التحرير في دار علاء الدين.**
  - الإدارة والإشراف العام: م. زويا ميخائيلينكو.
  - التدقيق اللغوي: لجنة الدار.
  - المتابعة الفنية: أسامة راشد رحمة.

دار علاء الدين

للنشر والتوزيع والترجمة

سورية، دمشق، ص.ب: ٣٠٥٩٨

هاتف: ٥٦١٧٠٧١، فاكس: ٥٦١٣٢٤١

البريد الإلكتروني: ala-addin@mail.sy

لمحة عن المؤلفة

جيني غريهام سكوت حاصلة على درجة الدكتوراه بالفلسفة، وهي مستشارة ذات مركز مرموق في الولايات المتحدة الأمريكية بأمور السوق التجارية ((Marketing)) والإدارة فيها، وهي مديرة الجلسات العملية، التي تقام لرجال الأعمال في هذا المجال في الإستديو الخاص فيها، حيث تناقش الأفكار الجديدة وتقومها بإسقاطها على الواقع ومقارنتها بالنتائج العملية.

الدكتورة جيني تعتبر مؤسسة ورئيسة مجلس الأخصائيين بالمؤسسات المتكاملة المحدثة. والمعنية بإجراء الأبحاث عن السوق ((Marketing)) وعندها أكثر من ثمانية عشر سنة من الخبرة العملية في هذا المجال ومؤلفات وكتب وكتيبات، وبالإضافة إلى كونها مستشارة ومصممة ناجحة لخطط الإدارة فهي قامت بإجراء أكثر من عشرين لعبة تقام على أساس معطيات السوق وتطبق الخطة بمراحلها، ويشارك فيها رجال الأعمال المتدربين لينهلوا من تلك الخبرة والحنكة، وكان يشارك بهذه الألعاب التجارية الاقتصادية فطاحل في هذا المجال أمثال: هاسير وإنداستريز وبريسمان توي ومانغ نيف.

إن مؤلفة هذا الكتاب دكتورة في الفلسفة باختصاص علم نفس حصلت عليها من جامعة كاليفورنيا في ((بيركل)) ، وفي الوقت الحاضر تقوم بإعطاء محاضرات في جامعة سان فرانسيسكو .

بالإضافة إلى كتاب قوة العقل الذي بين يدينا قامت الدكتورة سكوت بتأليف خمس كتب أخرى في مجال إدارة الأعمال هي ((البيع الفعال وإدارة التجارة)) ((كيف تصبحون أغنياء بفضل التجارة المتنقلة)) ، ((الاستراتيجية الناجحة في إدارة الأعمال)) ، ((كيف تجمع الأراء في كاليفورنيا)) وكتاب ((كيف تحصلون على المال الذي يلزمكم)) .

كما قامت الدكتورة سكوت بتأليف مقالات عديدة في مجال إدارة الأعمال وتقنية قوة العقل نشرتها في أعظم المجلات التي تهتم بإدارة الأعمال في الولايات المتحدة وقد نظمت بنجاح أول عرض ناجح على التلفزة والإذاعة في سان فرانسيسكو، وكان الناس يتابعون هذا البرنامج بشغفٍ حيث يتعلمون منه الكثير فيما يخص جميع الأموال. وفي هذا الوقت أصبحت واحدة من أهم الشخصيات في مجال البرامج التي تعنى بالتجارة وإدارة الأعمال والأساليب الناجحة فيها، وفي الأعوام الأخيرة الماضية أعارت الدكتورة سكوت إهتماماً كبيراً للتغيرات التي تجري في الإتحاد السوفياتي السابق، ويستفيد الآن كثير من رجال الأعمال من مؤلفاتها وكتبها، وأنا شخصياً أعتبر هذا الكتاب هو نقطة الانطلاق لمواكبة أعمالها، فهو يعطينا أهم شيء: كيف نفكر ونتعامل مع المشاكل والعقبات التي تواجه رجال الأعمال، وكلي أمل أن يكون هذا الكتاب مرجعاً جيداً لرجال الأعمال العرب والله ولي التوفيق

المترجم

المقدمة

التقنية الديناميكية لقوة العقل والتي ستعرفون عنها الكثير من خلال هذا الكتاب قد ركبت بشكل يساعدكم في الحصول على أهدافكم والوصول إلى المكانة التي تريدون، وخاصة في مجال الوظيفة أو العمل، كما وأن هذه التقنية مستندة على الإمكانيات التي يملكها كل فرد منا، ولكن للأسف قليل منا من يستفيد من هذه الإمكانيات كلياً أو جزئياً. في هذا الكتاب سوف أشرح لكم كيف يمكنكم أن تمتلكوا هذه القوة وعندها يصبح عملكم أكثر فعالية وإنتاجية .

ولقد قمت بتأليف هذا الكتاب بعد أن عملت بهذه التقنية أكثر من خمسة عشر عاماً ودائماً كنت أعتمد على هذه التقنية في العمل وفي حياتي اليومية . على سبيل المثال: أنا استعملت هذه التقنية في حياتي العملية حيث لاحظت الفرق وقد كتبت في هذه الفترة أكثر من ٨ كتب من أجل إجراء ٢٤ لعبة سوقية* ((Marketing)) مؤسسات وشركات مختلفة. ولاحظت أنني في الفترة التي استخدمت فيها هذه التقنية قد ازداد دخلي من ٣ آلاف إلى ٨ آلاف دولار شهرياً وهذا يرجع لحسن اختيار أشكال العمل والمنفذين والمشاريع والاستفادة من الظروف خير استفادة وملاحظة المتغيرات. كما وقمت بإجراء جلسات عملية عن هذا الموضوع أنا أعتقد أن هذه التقنية التي أفادتني كثيراً هي جديرة بأن تفيدكم أيضاً .

---

* لعبة سوقية: هي أن الحاضرين يقومون بتجريب أسلوب جديد بشكل نظري قبل تطبيق ذلك عملياً، ويكون هناك فائز وتجري اللعبة وكأن الأمور حقيقية مما يسهل دراسة السوق وتتم بحضور مختصين وأحياناً تنقل تلفزيونياً . [المترجم]

كيف يمكن أن تساعدكم هذه التقنية

أنتم سوف تقتنعون أن هذه التقنية التي ستبدأ بتغيير حياتكم مباشرة يمكنها أن تعطيكم نجاح ذو معنى خاص، وهاكم بعض المجالات التي يمكن أن تساعدكم فيها هذه التقنية.

تخلصوا من التوتر واسترخوا

في العالم الحديث يعاني الناس كثيراً من المشادات والتوترات لنتائج وأسباب لسنا بصددها الآن، توتر قليل يمكن أن يقلل من إمكانياتنا الفكرية والجسمانية وغالباً يمكن السيطرة عليه، ولكن ماذا عن التوتر الشديد الذي يزيد الأمر صعوبة وخاصة على الإحساس الذاتي للفرد، ولكن بفضل هذه التقنية سيمكنكم حالاً الإقلال من التوتر وسيمكنكم تعلم الهدوء والسكينة في ردود الفعل ولا سيما في مقابلات العمل وعند برم الاتفاقيات وخاصة لمن يتعامل مع السوق بشكل مباشر.

زيدوا من طاقتكم وابتعدوا عن اليأس والتعتيم

كل شخص بين فترة وأخرى يحتاج إلى استهلاك الطاقة ولكن يمكن أن يصل واحدكم إلى حد لا يعطي فيه شيئاً فلا يمكن أن يعمل ٢٤ ساعة، ويمكن أن يحدث أنكم غير مهيئين للمشاركة في مقابلة هامة، أو للضرورة يجب أن تكونوا في المكتب للقيام بأعمال كثيرة بعد عطلة نهاية الأسبوع، وهنا الحل هذه التقنية يمكن أن تعطيكم هذا الوفر من الطاقة الضرورية لكم والإحساس بالحيوية والهروب من الكسل.

اشعروا بثقتكم بنفسكم وأكثر ثقة في قواكم وامتلاك الشعور الكبير بالمكانة والجدارة

الثقة بالنفس هي المفتاح نعم مفتاح النجاح وبالعكس فكلما حققتم نجاح أكبر كلما شعرتم أكثر بالثقة بالنفس، وبالتالي كلما كان شعوركم بالثقة بالنفس أكبر كلما كانت إمكانيات حصولكم على العمل أكثر .

الحركة أثناء العمل أو الوظيفة تعتبر جيدة ولا سيما إذا ما خصصت لتسوية العلاقات المشتركة والمحاولة الدائمة للوصول إلى الأهداف المرجوة وذلك بمساعدة هذه التقنية، فأنتم تصبحون أكثر ثقة بالحصول على مبتغاكم وتشعرون بحقكم بالحصول على أهدافكم لأنكم قمتم بنشاط ملحوظ مما يزيدكم قناعة ويدفعكم إلى الأمام لأن قناعتكم هي في طموحكم .

ضعوا لنفسكم أهداف وحققوها

يجب عليكم أن تعرفوا ماذا تريدون وأي شيء تريدون الحصول عليه، ولذلك عليكم وضع سلسلة خطوات للوصول إلى الهدف النهائي. وليكن هدفكم يتعلق بالعمل وذلك بالعلاقة المتبادلة مع الآخرين وبالعصامية وبالعناصر المادية التي تريدون الحصول عليها والعملية ستكرر نفسها.

هذه التقنية تساعدكم على وضع هذه الأهداف نصب أعينكم . وتطوير النوعية التي فيكم لكي تقدروا على إنجاز ذلك. على سبيل المثال يمكنكم زيادة دخلكم وتحسين وضعكم المعيشي عن طريق هذه التقنية. تقنية قوة العقل ستغير علاقتكم بنفسكم. لوضع أهداف جديدة وانتظار ظروف أحسن

أزيدوا من براعتكم ومن طاقتكم الخلاقة

كلما تملكتم من عملكم أكثر كلما تحركتم إلى الأمام أكثر. هذه التقنية تمكنكم من صقل براعة أو مهارة ، والتي تريدون إنماءها طبعاً، الإمكانيات التجارية على سبيل المثال واحرصوا على أن تكونوا منظمين في كل الأوقات، واستعملوا هذه التقنية لزيادة الطاقة الإبداعية وإحداث إمكانيات جديدة، التبادل المستمر بين الذات وما حولها ، تعلموا على تقوية الذاكرة، وتسلحوا بالصبر واستفيدوا دائماً من التنافس ببرود أعصاب وحافظوا على جاهزيتكم الدائمة لمتغيرات جديدة

كونوا استقلاليتكم وهدفكم المرغوب

من أجل الوصول إلى الهدف المرغوب يمكن أن تحتاجوا في مقياس محدد أن تغيروا أشياء في أنفسكم أو في مبتغاكم ، على سبيل المثال: للحصول على التحرك المرغوب في فترة العمل يجب عليكم البدء في قيادة أنفسكم بشكل يؤهلكم من تحقيق متطلبات العمل الجديد. الذي تريدون الحصول عليه ، ولتكن علاقات أكثر فعالية مع الزملاء في العمل أو الذين تحت أمرتهم ، ودائماً اسعوا من أجل فهم الناس وفهم متطلباتهم وحاجاتهم، والأهم من كل شيء إدراك وفهم الشيء الذي ينتظرونه منكم وبناء على هذه المعطيات التغير السريع في طريقة حياتكم وسوف تكونون بهذا بحاجة إلى تقنية قوة العقل، ولذلك تقدرون أن تتخذوا خطوات جريئة لكي تقوموا بهذه التغيرات .

قوموا على المشاكل واتخاذ القرارات

كلما تحركتم أبعد كلما أصبحت مسؤولياتكم أكثر وتصبحون أكثر فأكثر في وضع يتطلب منكم إتخاذ قرار وحسم أمر وحل مشكلة فأنتم الآن في وضع مسؤولية وهنا محك الشخص في موقع جديد فإذا كان الأسرع بحل المشكلة وإتخاذ القرار كانت الفرصة المتاحة له أكبر للتقدم إلى الأمام ولهذا يلزمكم هذه التقنية لكي تؤهلكم بهذه المؤهلات التي تميزكم .

حسنوا صحتكم وتخلصوا من العادات الضارة

تريدون أن تخففوا من وزنكم؟ الإقلاع عن التدخين؟ التخلص من القلق ؟

التخلص من آلام الرأس؟ الابتعاد عن الأمراض ؟ فتصبحون بذلك أكثر فعالية و إنتاجية وسعداء أكثر ، لأن الصحة الجيدة والجسم السليم هما الأداة الهامة للنجاح ، هذا النجاح الذي يتأثر أيضاً بعاداتكم التي تؤثر على مردودكم الإنتاجي ، فهذه التقنية سوف تساعدكم على التمتع بصحة جيدة ، فبإختصار شديد يوجد عدة أشياء يمكنكم أن تعملوها لكي تحققوا لأنفسكم وضعية ومكانة أكثر أهمية وأريحية في الحياة، فالقضية في موازنة بين التأثر والتأثير بين المحيط والذات ماذا يريد العالم مني وماذا أريد من العالم العلاقة المتبادلة امتلاك شيء في ذاتي يستسيغه العالم يعني زيادة الأهمية وهذه العلاقة التابعية قد تزيد وقد تنقص وقد تنعدم، وذلك حسب الشخص أو المجموعة أو الشرعة..... إلخ ولتقبل هذه التقنية قبل البدء باستعراضها سموها الحظ سموها قوة الإرادة سموها قوة العقل كيف ما كانت فالمهم النتيجة .

الفصل الأول

ديناميكية تقنية قوة العقل

كيف تعمل هذه التقنية ؟

تقنية قوة العقل تعمل بالشكل الذي يجعلكم تقتربون وتتلامسون أكثر مع حدسكم مع الصوت الداخلي الذي في داخلكم الذي ينطق بحقيقة واحدة هي (أنا) بقوة القيادة الذاتية المبدعة ، المعرفة الداخلية أو كيف تريدون تسميتها على كل الأحوال هي قوة عظيمة كامنة في داخلكم غالباً ما تكون هذه القوة مخبأة وهي مهملة في مجتمعنا الحديث الذي يؤمن أكثر بالماديات بالملموس لا بالمحسوس ويلجؤون إلى التحليل والعرض والمقارنة على سبيل المثال المحامون ، القضاة ، رجال الأعمال العلماء ، المهندسون ، السياسيون ، وغيرهم تقريباً معظم رواد مجتمعنا يتقربون إلى الحالة التي يأخذون فيها قرار منطقي أو حل منطقي ، والتقنيات المتعددة مثل الكومبيوتر وغيره من التقنيات المعقدة هي الآن الفيصل ، ولكن بهذا نحن نحرم نفسنا والآخرين من مقدرات داخلية وأهمها الحدس ، الحقيقة الغير ملموسة ، التي نستطيع بإمتلاكنا إياها استعمالها مما يعود علينا بالنفع الكثير في مجال العمل الفعّال والمجالات الحياتية الأخرى. منذ وقت قصير أجريت أبحاث تتعلق بهذا المجال وتربط الحدس كتابع مرتبط بالنصف الأيمن من المخ ، الذي يستخدم أسلوب عشوائي لاستقبال المعلومات بينما النصف الأيسر يستقبلها بشكل منطقي ويقوم بالأسلوب المستقيم والمباشر لتحليل هذه المعلومات ، الأسلوب العشوائي متصل ومتعلق بالإبداع ، التفكير المرئي التخيل ، الأحلام ، المشاعر ويناقض تماماً الأسلوب المنتظم المستقيم في التحليل والتلقي المرتبط بالحساب على الورقة وبالرياضيات وما إلى هنالك وهذا الجزء هو المعين الأمثل في الدراسة .

الطفل في بداية حياته وقبل المدرسة يعالج الأمور بالأسلوب العشوائي الذي يختص به النصف الأيمن من المخ وهو الأسلوب الوحيد المتبع عند الأطفال للتفكير فهم منذ بداية إدراكهم يتفهمون العالم على أساس النماذج والأشكال ويعتمدون على الإحساس والمشاعر المحسوسة ولكن عندما يتعلمون اللغة يتعلمون معها عدم الأخذ بعين الإعتبار حدسهم الآني وتفاعلهم وغالباً ما تلعب طريقة التعليم دوراً سلبياً ويبدأ الطفل بالإستعانة بالتحليل المنطقي ويتحول إلى المنطقية بالعلاقة مع العالم المحيط .

تقدم هذه المقدرات المنطقية بالطبع ضرورية جداً ، ولكن المشكلة تتلخص في أن هذا يضغط في الوقت نفسه على الحدس الحقيقي ، وبهذا الشكل فإن التقنية التي نعرضها عليكم مخصصة لتطوير هذا الحدس وهذه القوة الكامنة في داخلنا شيئاً فشيئاً التي تملك إمكانيات خارقة لكي تساعدنا على كسب المقدرات ووصف الأشياء التي تضم:

- التخلص من التوتر والإسترخاء
- الزيادة من طاقتنا والإبتعاد عن الكسل
- إشعار النفس بالثقة والإحساس بالمكانة والجدارة
- وضع الأهداف والسعي وراءها
- إتمام البراعة والمهارة وزيادة الطاقة الخلاقة
- تأسيس للإستقلالية والمركز المرغوب
- إمكانية فهم الناس لتحسين العلاقات معهم ولكي تكون أكثر إقناع للقيام بالعمل
- حل المشاكل واتخاذ القرارات
- تحسين وضعكم الصحي والابتعاد عن العادات الضارة

هذه القوة الداخلية ستساعدكم على كسب منافع كثيرة في هذه المجالات هذا لأنها تؤثر وتعمل بقوة بالأسلوبين الأساسيين .

المبدأ الموصوف يساعدنا للحصول على الفطنة وعلى المعلومات وفهمها التي لن تحصلوا عليها بشكل منطقي أو عقلاني . وفي الدور نفسه يمكننا أن نستعمل هذه المعلومات لتبني قرارات واعية أكثر. إدراك المشاكل ووضع الأهداف وتحديدها ومن الأفضل تقييم الناس الذين نعمل معهم بشكل جيد . الأسلوب النشط يؤثر على أساس المعلومات التي نستعرضها لتغيير أنفسنا ذاتها. التأثير على الآخرين والتأثير المشترك مع الأحداث في هذا الوقت كما في بعض عناصر تقنية قوة العقل الذي يضعون تحديد واضح لمبدأ أو لآخر ، بشكل أكثر تستعمل تشكيلة مؤلفة من الأسلوبين على سبيل

المثال : عندما تستعملون هذه التقنية لوضع وتحديد الأهداف أنتم في البداية تستعملون قواكم المعهودة للدخول في ماهية القضية أو الحالة التي تريدونها وتلزمكم، ومن ثم وعلى أساس هذا الفهم يمكنكم أن تضعوا نصب أعينكم هدف ما وتحديد أولويات فيما بينهم وتكوين نظام وخطة لبلوغ الهدف . يمكنكم أن تشكلوا هذه الإمكانيات بالاعتماد على الحدس، وهذا الحدس يمكن أن يعمل عندما نعتمد على إدراك النماذج والسرد المرئي في الخيال وهذا الشيء يستطيع فعله كل إنسان ولم يعطنا الخالق عز وجل هذه الخاصية إلا لذلك . ولكي نستطيع أن تنجح أكثر فأكثر سنحاول دائماً تطوير هذه الخاصية إلى حد ما ، وهنا أذكر بعض الناس الذين للأسف يتغاضون عن الصوت القادم من الداخل ، ويستهترون بخيالهم وبإحساسهم وينكمشون أمام عظمة غيرهم . والبعض الآخر يستجيب لهذا النداء الداخلي بشكل جزئي ، ولكن بما أن الأسلوب المرئي السمعي هو الأكثر انتشاراً في التلقي . التقنية الموصوفة في هذا الكتاب مستندة على إمكانية استخدام النماذج والأشكال أو الأفكار لامتلاك هذه التقنية هذه القوة قوة العقل وفي نفس الوقت تطويرها.

فعالية التقنية وبعض التلقيات

ميزة هذه التقنية تكمن بأنه أفضل شيء هو إعطاء خيال أكثر للأمور وإذا ما أعطينا أمثلة على الأشياء التي استطاع بعضهم الوصول إليها باستخدام هذه التقنية عندها فقط سنجد قيمة هذه التقنية

وكم يمكن أن نحقق نحن ، على سبيل المثال معلمة عمرها في الثلاثينات واسمها ((آنا. س)) والتي مارست عملها في البيت بشكل مستقل، وبالإضافة إلى التدريس في البيت قامت بأعمال سكريتارية لرجال أعمال أيضاً في البيت ، ولقد تمكنت بسرعة وبفعالية أن تنقل نشاطها إلى مكان آخر دون أن يؤثر على عملها وذلك عندما طلب منها صاحب البيت الذي تعيش فيه مغادرته حالاً لأنه يريد الإنتقال إليه لأسباب ضرورية ، والمهم في الموضوع أن الأمر جاء بالنسبة لـ((آنا)) كما الصاعقة فعندما أخبرها صاحب البيت لم يكن لديها أي مخطط لا بل على العكس كانت تمر بأحسن أحوالها حيث أن الناس والشركات أصبحت تعرف عنوان البيت الذي تقطنه، ورقم الهاتف الخاص فيه، والمشكلة الأخرى إنه في مثل هذه المنطقة الحيوية قلما يجد المرء بيتاً للإيجار أو للبيع حتى . وبالرغم من ذلك وخلال بضعة أيام استطاعت آنا أن تجد الحل المناسب وباستعمالها لتقنية قوة العقل ، فكيف فعلت ذلك ؟

لم تقلق آنا ولم تسمح للقلق أن يأسرها وأحســت بالثقـة بـالنفس وبالثقـة بأعمالها ، وبأن لديها القوة الكافية لتجاوز هذه المشكلة وإنها ستجد المكان المناسب ولم تتذمر آنا أو تقاوم رغبة صاحب البيت حفاظا على بـرودة أعصابـها لتـأخذ الحـل المناسب وباستعمالها ولكي لا تضيع الوقت هباء ، واقتنعت أن هذا صار واقع بالنسـبة لها لا نقاش فيه وبفضل التقنية لم تضعف لأنها تعرف مسبقا مـاذا يتبـع ذلـك وحصنـت نفسها بعيدا عن اليأس والتشاؤم وأجبرت كل قواها العقلية لكي تعمل لصالحها وبدون أن تنشغل عن المشكلة وتحركت آنا واستعملت حدسـها بشـكله الحـر دون قيـود علـى هذا الحدس وفتشت عن بيت مناسب تحقق فيه أهدافها العملية وجمعـت عـدة عنـاوين ووضعت لنفسها مجموعة أسئلة وطالبت نفسها بالإجابة عليها فورا وهي أيـن يجـب أن أعيش لكي أحقق طموحي في أسرع وقـت ؟ مـاذا أريـد أن أفعـل ؟ أيـن أفضـل شـيء بالنسبة لعملي ؟ ماهية المكان ؟ ما عدد الغرف اللازمة ؟ وإلى آخره. وبدأت بـالتفكير المرئي وبالتخيل وكأنـها تعيـش الواقـع واسـتطاعت أن تلـم بـالأمور جيـدا وجمعـت عناوين كثيرة في المدن المحيطة ومن الإعلانات ((للبيع)) ، ((للإيجار)) وأخـذت أرقـام الهواتف وانتظرت الوقت المناسـب الـذي قدرتـه بحدسـها وكـان تقديرهـا صحيحـا ، وأجرت اتصالاتها ووجدت المكان المطلوب وجعلت من المشكلة صدفة سـعيدة حيـث أجبرت الظروف والأحداث أن تعمل لصالحها.

وفي حادثة أخرى استعمل توم رونسون هذه التقنية عندمـا أراد زيـادة دخلـه فـي التسويق والترويج لبضائعه ، وهو يملك دخل سنوي قـدره ٢٥ ألـف دولار مـن عمليـات تجارية مختلفة. وبدأ بالتفكير بتقنية ووضع أمام ناظريه نماذج مرئية رأى فيها نفسه وقـد أصبح يملك في الشهر دخلا أكثر، وبدأ يركز على هــذا ويحلـل الأمـور وفـي البدايـة تخيل أنه يحصل على دخل ٤ آلاف دولار في الشهر، وبدأ بالتركيز كي يصل إلـى هـذا الهدف وبدأ يفكر بوضع الخطوات المناسبة للوصول لذلك وإسقاط ذلـك علـى الواقـع والثقة بأنه سيصل لهذا الهدف وأنه يملك الطاقة والقدرة اللازمة لذلك وأقنع نفسـه أنـه من حقه أن يحصل على هذا المال نتيجة العمل الـذي سينجزه وحـول نفسـه فـي فـترة قصيرة لإنسان باحث مفكر في مجال السوق، ولم يعد مجرد وسيلة لبيع منتجات المصنع الذي يتعامل معه لأن عمله كمندوب مبيعـات كـان يقتضـي أن يـأخذ بضاعـة ويبيعـها والآن توم أصبح يطبق التقنية ويحاول جاهدا فهم الزبـائن والتقـارب منـهم وبعـد فـترة أصبح الزبائن يقولون إنهم يثقون بالبضاعة التي يحضرها توم فقط، وأصبـح رئيسـه فـي الشركة يثق به أكثر وبطريقة كلامه عن البضاعة تلقى استحسانا عنـد الزبـون هـذا لأنـه يعرف تماما نفسية الزبون الذي أمامه وهذا إنجاز عظيم أن تفهم الناس جيـدا وعندمـا

أصبح توم يسوق ويشحن ويعقد اتفاقات ويوصل للشركة حاجات المواطنين بشكل صحيح بدأ دخله يزداد فعلاً، ولم يعد ذلك مجرد حلم وكان قد بدأ يشعر بالسعادة والثقة بالنفس أكثر عندما أصبح يتقاضى ٥ آلاف دولار في الشهر .

وأمثلة أخرى كثيرة لمن استعملوا هذه التقنية وكان النجاح حليف الأعظمية منهم والمهم هو الحرص على القيام بأي عمل بدقة .

تطور التقنية

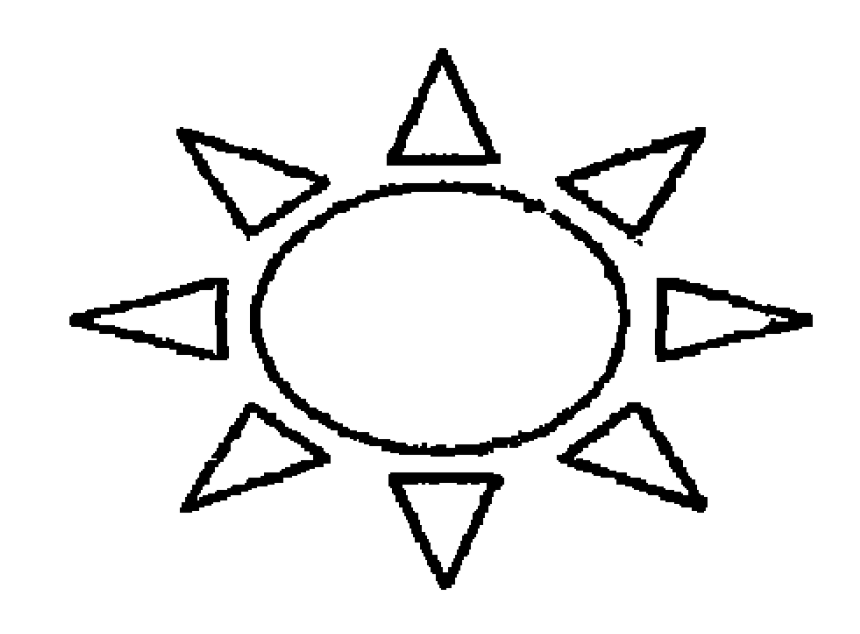
لقد مارست تطوير واستخدام هذه التقنية أكثر من خمسة عشر عاماً والآن باتت بالنسبة لي جزءاً من حياتي ، حتى إني استعملها بدون أن أقرر ذلك لقد أصبحت أسلوبي وأنا فخورة بهذا .

بدأت باستعمالها سنة ١٩٦٨ عندما بدأت بإجراء الألعاب العملية ، فلقد استخدمت لوحات فكرية لإجراء الألعاب . وقد تخيلت أنني أذهب للأستديو حيثما رأيت كل الألعاب الممكنة وفوراً عرفت قواعدها وبهذا الشكل شكلت مئات الألعاب وحوالي العشرين منهم لاقوا رواجاً ، وبالأخذ بعين الإعتبار المنافسة في الألعاب الصناعية .

مع الوقت أصبح يلزمني أكثر وأكثر الذهاب إلى المخزن الذي يحوي الألعاب المتخيلة ، أو قضاء مرحلة تحضيرية للتعليم لكي ترى لوحات الألعاب المتخيلة. ببساطة وفوراً رأيت في مخيلتي فكرة الألعاب والناس الذين يلعبونها ووجدت أنني أستطيع القيام بالتحول فوراً إلى خطط إبداعية أخرى.

بالإضافة إلى تجاربي الشخصية مع هذه الأساليب ، فقد قمت بزيارة عشرات المختبرات الخاصة بتطوير الإبداع ، والعمل مع التوقعات استخدام النماذج المرئية والتخيل وكل شيء موجود لتطوير قوة العقل ومن ثم وحين كنت أعد رسالة الدكتوراة بالعلوم الاجتماعية في جامعة كاليفورنيا في بيركل حيث تخصصت على تعليم المجموعات ، وقد وجدت أن مجموعات النماء الروحي والشخصي أيضاً تستخدم هذه التقنية ولكن بشكل مقتضب وباستعمال عناصر هذه التقنية للسعي نحو التكاملية ، وبعد ذلك عندما عملت في مجالات أخرى وفي برامج تقيم السوق والمنتجات الجديدة وتشكيل مجموعات التسويق ، كنت استعملت هذه التقنية بشكل آلي للبحث عن أفكار جديدة واتخاذ القرارات . وبالإضافة إلى ذلك قد استعملت هذه التقنية في حياتي العادية لتحسين العلاقات وحل المشاكل ولكي أصبح خطيبة ومحدثة جيدة جعلت

خطوا تي منطقية ومرتبة وتقدمي جيد الوتيرة وعندما قمت بتأليف كتاب أو مقال كـــانت هذه التقنية تساعدني جداً .



الفصل الثاني

التحضير لاستخدام تقنية قوة العقل

باستعمال هذه التقنية في نهاية المطاف تصبح الطبيعة الثانية ، ولم يلزمكم أي حركات تحضرية من أجل استخدامها ، ولكن في البداية يلزمكم المرور بمرحلة تحضرية من أجل أن تدخلوا طور المرحلة النشيطة والعقلانية ومن ثم عندها تستطيعون بالقيام ببعض الخطوات المحضرة مسبقا والقيام بالبروفات ، وهذه التقنية تصبح جاهزة للاستعمال عندما تشاؤون .

يوجد ٤ مراحل أساسية للتحضير الجيد :

١-أعطوا أنفسكم تقرير كامل عن كيفية عمل قوى عقلكم وسوف تستطيعون أن تحصلوا على معلومات أكثر وفهم أكثر بفضل هذه التقنية .

٢-خصصوا وقت للتدريب كل يوم .

٣-اختاروا مكان جيد لتدريباتكم العملية .

٤-استرخوا عندما تبدؤون باستخدام الأسلوب المريح بالنسبة لكم وبالإضافة إلى ذلك من المفيد أن تملكوا دفتر أو مسجل من أجل تدوين أفكاركم وملاحظاتكم .

التعرف على عقلكم

التعرف على كيفية عمل قواكم العقلية سيساعدكم على معرفة متى نتصرف وبثقة نعتمد على أساس الحدس ، باستخدام التقنية المعطاة ، القضيةتتلخص بأن عند كل شخص القوى العقلية مختلفة ، بعض الناس يملكون خواص جيدة في التركيز المرئي ولهذا هم يتلقون كمية أكبر من المعلومات ومن اللوحات التي يستعرضونها ، وآخرين يملكون خواص جيدة في التركيز السمعي ولهذا هم يتلقون المعلومات من الكلمات والأفكار ، ولكن آخرين يملكون أحاسيس قوية ومشاعر المعرفة وصحة أو مصداقية

شيء ما . كلنا نملك الإمكانيات في هذه المراحل الأربعة بالرغم من أننا نختلف في مستوى هذه الإمكانيات . وبهذا الشكل أنتم سترون أن قدرتكم على أن تروا أو أن تسمعوا قد زادت عندما بدأتم باستخدام تقنية قوة العقل بطرقها المعروضة في هذا الكتاب ولكن الاستعمال الأكثر فعالية لهذه الطرق أو الأساليب في البداية أوجدوا وضعكم الحالي ، وستعرفون بعدها في أي اتجاه عليكم أن تتطوروا ، وتحصلون على المعرفة والفكرة ، المحصول عليهما بواسطة هذه التقنية ، عندها تستطيعون أن تقرروا متى وكيف يجب أن تبدؤا بالعمل بما يطابق ذلك.

والآن نستعرض لكم تدريبين سيساعداكم على فهم ذلك.

البدء في التواصل مع قواكم العقلية

لكي تعرفوا كيف تحصلون على المعلومات ، حاولوا أن تعملوا التمرين التالي أغلقوا أعينكم وقلبوا في عقلكم أول فكرة تخطر على بالكم ، هل ترونها ؟ هل تسمعوها ؟ تحسون أو تشعرون بها ؟ تعرفونها ؟ أو أن الفكرة تأتي مباشرة بعدة مسالك دفعة واحدة ؟

مهما يكن ومهما يكن المسلك الذي أتت من خلاله الفكرة فهذا نتيجة عمل قواكم العقلية في الشكل الذي تستخدمونه عادة بعض الناس بأكثر ميول إلى رؤية النماذج المرئية آخرين يسمعون كلام ... إلخ والمهم أن تعرفوا لأي جماعة تنتمون .

تابعوا تنفيذ هذا التمرين لعدة مرات لكي تتأكدوا أكثر ولكي تفهموا أنفسكم أكثر. أغمضوا أعينكم مرة أخرى وانتظروا حتى تظهر أول فكرة في رأسكم وانتبهوا مرة أخرى من خلال أي مسلك أتت الفكرة والمعلومات ، هل أتت إليكم هذه الفكرة بنفس المسلك السابق ؟ يجب أن تطرحوا على أنفسكم هذا السؤال . بعد ذلك جربوا هذا ٤-٥ مرات وسوف تشعرون تماماً كيف تستقبلون وتتفاعلون مع المعلومات ، على سبيل المثال : يمكن أن تكونوا ثابتين في طريقة تلقي المعلومات بالطرق السمعية والمرئية أو يمكنكم تغيير الإسلوب وبهذا الشكل أنتم وبكل مرونة وسهولة تستعملون أساليب متعددة للتلقي ، بالإضافة إلى ذلك هذه المعلومات يمكن أن تساعدكم في اتخاذ القرار ووضع الحلول . هل يلزم تطوير الإمكانيات في مجال واحد (السمعي أو المرئي) فيما لو لم تكونوا متمادين في تلقي المعلومات بأحد هذين المسلكين أو أنتم تريدون العمل على إتجاه التوازن بين المسلكين . مثلاً إذا كانت تلقياتكم مرئية أو سمعية ، فأنتم تقدرون تطوير هذه الإمكانية بالاستناد على حدسكم وشعوركم بالمعرفة .

قياس إمكانياتكم الحدسية

لكي نوضح بعض الإمكانيات العظيمة لقواكم العقلية في كل واحدة من المراحل الأربعة السابقة ، سمعية ، مرئية ، حسية وإدراكية استعملوا قواكم العقلية لكي يبثوا لكم هذا ومن ثم يمكنكم أن تستدعوا قواكم العقلية لكي تتابعوا تطور كل إمكانية في هذه المراحل .

ولكي تقيموا أنفسكم ، أغمضوا أعينكم ، استرخوا ، وليكن في أيديكم طبق ورق وقلم رصاص إسألوا أنفسكم ((كم هي امكانيات المرئية جيدة بالمقياس من ٠ وحتى ١٠٠ ؟)) انتبهوا للرقم الأول الذي يظهر في دماغكم وسجلوه ومن ثم اسألوا أنفسكم ((لأي درجة جيدة إمكانياتي السمعية في المقياس من ٠ إلى ١٠٠)) ومن جديد انتبهوا إلى أول رقم يخطر على بالكم وسجلوه، قارنوا ذلك بمعلومة بسيطة كأن تجعلوا أحد يلقي على مسامعكم فقرة من جريدة ، ومن ثم أكتبوا ما تذكرتم منها ، وبعد ذلك حول هذه الأنباء إلى صور في مخيلتكم وأنتم تقرؤون وليكن خبر آخر لكي لا يكون تكراراً، واكتبوا بعد ذلك ما تذكرتم وقارنوا مع الخبر الأصلي في الجريدة، ثم قارنوا مع النتائج السابقة متى استطعتم أن تتذكروا أكثر ؟ ثم قوموا بإجراء ذات الاختبار على الإحساس والإدراك وذلك بأن تقرؤوا عنواناً وتتوقعوا ماذا سيكون تحت هذا العنوان .

وهكذا وفي نهاية المطاف تصبح عندكم علاقة تقيّمون فيها أنفسكم بإمكانياتكم وحالما تبدء أحوالكم يتطوير إمكانياتكم سوف تكتشفون أن صوتكم الداخلي أو رؤياكم الداخلية لا تكذب وعليكم الاستماع وهي ستعطيكم اللوحة الدقيقة عن إمكانيات عقلكم .

تخصيص وقت محدد للتدريب

كبداية إذا لم يكن لديكم الوقت الكافي أجلوا أعمالكم لوقت محدد يمكنكم من التدرب ولا تندموا على ذلك ، كما لو كنتم تمارسون أي نوع من أعمالكم مثل الكتابة أو الطباعة على الآلة أو اللعب في التنس... إلخ ، وحالما تمتلكون الأساسيات وتبدؤون باستعمال هذه التقنية بانتظام أنتم تستطيعون إدخالها في أي عمل من أعمالكم اليومية ويمكن أن لا يلزمكم وقت خاص للتدرب ولكن تذكروا إنه كما في أي نوع من الأشغال أو التدريبات كلما كان تتابعكم أكثر وإقبالكم عليها أكثر كلما كان أكثر وقت استعمالها . وبالتالي زيادة البراعة والإبداع ، في البداية حددوا وقت من ٢٠- ٣٠ دقيقة كل يوم للتركيز والتدرب على التركيز واستعملوا هذا الوقت من

أجل أن تحصلوا على هدف ما وكما نسعى لأن نشعر بتوتر أقل في العمل ، التكامل في عملية الطبع على الكومبيوتر مثلاً أو العمل من أجل توفير المال من أجل شراء جهاز كومبيوتر سوف تكتشفون أنكم حتى لو بدأتم للتو بشكل عملي ستشعرون بالتحرر أكثر عندما ستذهبون للعمل في اليوم التالي . أو ممكن لكي يحصل التغير يلزم عدة أيام إذا كنتم تعملون لكي تمتلكوا براعة جديدة أو على أن تحصلوا على مال أكثر فقط ركزوا اهتمامكم على الذي يجري يحدث في حياتكم وسوف تكتشفون أن أغلب أوقاتكم تضيع على امتلاك مواهب وإمكانية جديدة تستحق الجهود المبذولة .

إختيار مكان للتدريب

على الرغم من أنكم لا تستطيعون القيام بهذه التقنية في كل مكان بشكل واقعي إلا أنكم تستطيعون استخدامها للالتهاء عن الضجة وكل شيء يعيق التركيز والانتباه وعوامل قلقكم ، أفضل شيء البدء في مكان هادئ حيثما تكونوا على انفراد ، في أي حال المكان المختار من قبلكم يجب أن لا يحوي على عوامل اضطراب أو إزعاج مثل جرس الباب أو جرس التلفون، ويمكن أن تتركوا على الباب ورقة تعلن عدم وجودكم أو تأخركم بالعودة وفصل التلفون ريثما تنتهون من التدريب أو الممارسة . من المهم جداً أن تملكوا في بداية الأمر مكان هادئ لكي تستطيعوا وتجيدوا التركيز وتوجيه اهتمامكم ، بالإضافة إلى ذلك استخدام مكان ثابت للتدرب سوف يساعدكم على التحضير لأنكم ستملكون تركيبة عقلية مطابقة لهذه التقنية حالما ستدخلون إلى الغرفة من المرغوب أن تمتلكوا غرفة مكتب أو استديوا لأشكال عمل محددة . سوف تعرفون أنه عندما تكونون هنا هذا يعني أنه جاء وقت العمل ، بهذا الشكل سوف تتجهزون بسرعة وستعملون كل شيء ضروري . كذلك الأمر تساعدكم الإضاءة أو العناصر المحيطة بما يتعلق بالعمل الذي تقومون به ، على سبيل المثال : إذا كنتم ترغبون بلوغ الهدوء والراحة أو الجلوس من أجل التفكير العميق فإن الإضاءة الخفيفة يمكن أن تساعدكم على تكوين شعور الهدوء والصمت. وعلى العكس تماماً إذا ما أردتم زيادة طاقتكم للتفكير في مخطط ما مثل كتابة الحسابات فالإضاءة القوية تساعدكم في ذلك .
إذا أمكن استخدموا مواد ما التي يمكن أن تمكنكم من أهدافكم في تنفيذ تمارينكم ، على سبيل المثال : تريدون أن تقوموا بمناورة تجارية يمكنكم وضع الجريدة مع أسعار الأسهم والفهرس الخاص بالسوق والشركات، وبهذا الشكل يمكنكم التركيز على ذلك فقط . إذا أردتم الحصول على أموال إضافية ركزوا على هذا الموضوع وانطلقوا من

خلاله في التفكير وعلى العموم يمكنكم أن تعملوا أي شيء. المهم هو اختيار مركز الاهتمام الذي لديه بالنسبة لكم معنى مطابق .

الاسترخاء

مفتاح استخدام أي قضية خاصة بقوة العقل هو الاسترخاء، فبهذا الشكل يمكنكم تركيز انتباهكم على الشيء الذي ترغبون بالحصول عليه حتى لو أردتم زيادة طاقتكم أو ممارسة أي عمل بكل الأحوال يجب عليكم أن تبدؤوا من الاسترخاء وإرخاء حالة الدماغ، وبهذا الشكل يمكنكم أن تركزوا في نقطة واحدة اجلسوا في وضعية مريحة كي تكونوا مستعدين ليس فقط للاسترخاء وإنما للعمل بعد الاسترخاء بالرغم من أن البعض يحب الاستلقاء للحصول على شعور أعمق بالاسترخاء أنا أفضل الجلوس بشكل نشيط فبهذا الطور يمكنكم أن لا تقلقوا أو تخافوا من أنكم ستنامون ، أغمضوا أعينكم إذا أردتم .

إذا استخدمتم وضعية الجلوس أنا أنصحكم بالجلوس بشكل مستقيم وراء الطاولة ، ووضع كلا الرجلين على الأرض ، الأكف إلى أعلى أو متلاصقة هذه الوضعية مريحة وعليكم استخدامها حيثما كان ، ثبتوا العمود الفقري بوضعية مستقيمة وأنزلوا الرجلين إلى الأرض، وبهذا الشكل ستشعرون بأنكم تستندون إلى الأرض بمتانة ومن خلال هذا ضعوا أيديكم أمامكم والأكف للأعلى أو أشبكوا الأيدي ببعضها بشكل يكون فيه السبابتان والإبهامان متجهان نحو الأعلى ومشبوكان سوية وبهذا الشكل ستبدؤون بشعور الانفتاح على أحاسيسكم وحدسكم إذا كنتم تثبتون الأيدي في هذه الوضعية المخصصة فتصبحان دليل أو إشارة تذكركم بأنكم الآن بكامل الانتباه لصوت داخلكم مع مرور الوقت سوف تتخلون عن الأدلة والعلامات كهذه ، لأنكم سوف تنسجمون تماما مع هذه العملية ولكن في البداية وضع الأيدي سوف يساعدكم في الدخول إلى البناء المخي المطابق وفي النهاية اقتنعوا بأنه خلال تنفيذ هذه التمارين يجب أن يحيطكم الدفء فمشاعر البرد تعيق الانتباه والتركيز .

التمارين التالية على الاسترخاء تساعدكم على الهدوء والتهيؤ إلى أي عمل الواجب عليكم القيام به نفذوها مبدئيا في مكان هادئ إلى أن تشعروا بالهدوء والسكينة أثناء تنفيذها ، ومن ثم يمكنكم تنفيذها في أي مكان حتى في مكتب مزدحم بالناس أو أي مكان يعج بالضوضاء ويلزمكم في مثل هذه الظروف فقط التركيز القوي .

في هذه التمارين تستخدم ثلاثة أساليب للتهدئة :

-التركيز بانتباه على التنفس لكي تعزلوا الانتباه مع العوامل المشكلة للتوتر في العالم الخارجي عن الصمت والهدوء التام في العالم الداخلي .

-تهدئة الجسد وأعضائه لتهدئة الدماغ

-التركيز على النماذج المرئية المساعدة على الاسترخاء والمهدئة أو الأصوات التي تهدئ الجسد والعقل .

استخدموا الأسلوب الذي تجدونه مناسب أكثر لكم ، أو تشكيلة منهم على حسب رغبتكم .

التركيز على التنفس لوقت من ٢-٥ دقائق

ابدؤوا بالتركيز على تنفسكم ، انتبهوا لأنه خلال تنفس الشهيق ثم الزفير ، شهيق ثم زفير ، ركزوا على أجزاء مختلفة من الجسم بالتنقل من الأعلى إلى الأسفل وبالعكس ، ومن الداخل إلى الخارج بالتناغم مع التنفس ، مع كل نفس توجهونه إلى مختلف أجزاء جسدكم . إلى الأيدي والأرجل وتشعرون كيف يعبر الهواء في الداخل والخارج. الآن تنفسوا بشكل إرادي ببطء وبعمق ١٠ مرات خلال ذلك كرروا بأنفسكم (أنا أسترخي ، أنا أسترخي) .

الآن يجب عليكم أن تكونوا مسترخين ، ولبلوغ استرخاء أكثر تابعوا تنفيذ التمارين أو استخدموا تمارين أخرى على الاسترخاء.

هدئوا جسدكم لوقت ٣-٥ دقائق

استعملوا توتر العضلات وشعور الدفء للتهدئة . كبداية شدوا عضلاتكم بكل ما أتيتم من قوة ، اضغطوا عضلات أيديكم ، شدوا الأقدام ، الأيدي ، الأرجل عضلات البطن ، كزوا الأسنان ، شدوا عضلات الوجه وكل عضلاتكم ومن ثم أضعفوا من الشد واسترخوا بشكل كامل ومفاجئ كرروا ذلك ثلاث مرات .

الآن وبدءاً من القدمين إلى الرأس تركزون على كل جزء من أجسادكم المليئة بالدفء والاسترخاء . أثناء ذلك قولوا لأنفسكم (أصابع أقدامي ، أقدامي ، ساقاي فخذاي ، وهكذا) دافئة ومسترخية، افعلوا ذلك بتتابع لكل جزء من الجسد عندما تعملون هذا سوف تكتشفون توتر محدد متقيد في أجزاء عدة من جسدكم إذا كان هذا هكذا فعليكم إرسال طاقة مركزية إلى هذا الجزء من الجسد (انظر الفصل ١٣ الأشكال المختلفة للتمارين المعالجة) تابعوا بالتناوب إرخاء كل جزء من الجسم ، وبعد ذلك بعد أن تجعلوا الرأس يسترخي ستنهون التمرين بالقول بنفسكم ((الآن هادئ تماماً ، مسترخ ، مستعد تماماً لكل شيء سوف يحدث)).

التركيز على النموذج المهدئ أو الصوت المهدئ بوقت من ٢-٣ دقائق

استعملوا النماذج أو الأشكال والأصوات للاسترخاء . يوجد مجموعة من الأشكال والأصوات المهدئة بصحبتهم يمكنكم أن تركزوا ، وهاكم بعض النماذج الممكنة :

-تخيلوا أنكم تتنقلون بواسطة المصعد ، اضغطوا أحد الأزرار فيه للنزول إلى الأسفل ، وابدؤوا بعد الطوابق بهدوء وسوف تسترخون رويداً رويداً ، وعندما تشعرون بالاسترخاء التام أخرجوا من المصعد بشعور الهدوء والاسترخاء .

-تخيلوا أنفسكم على شاطئ البحر ، أنظروا بعناية إلى الأمواج وراقبوا مدها وجزرها ، في هذا الوقت سوف تشعرون كيف أنكم تسترخون أكثر فأكثر ، وعندما ستشعرون بالهدوء والاسترخاء التامين ارحلوا عن الشاطئ.

-غنوا مقطع أو تنغيمة معينة ، مثل (o- -o-M) أو(a-a-a) وتخيلوا بهذا أن الصوت يملأ رأسكم ويحمي كل مافيه من أفكار وخواطر.

إنشاء كتابات عن الشيء الذي ترونه

قياساً لأنكم سوف تصبحون من مستعملي هذه التقنية ، للعمل على الأفكار وفهم الحدس ، سوف تكتشفون أنه من المفيد كتابة هذه المعلومات ، فهذا يعطي بعض الميزات:

-لن تنسوا الأفكار الهامة التي خطرت على بالكم (الأفكار عن اكتشاف قيمة أو الطريق لخفض التكاليف أولتحسين العلاقة مع الشركاء ... إلخ) .

-يمكنكم أن تراقبوا تطوركم في العمل من أجل الوصول لهدف ما (مثل تكوين منظمة أو مؤسسة للتسويق) ، أو تدوين نجاحكم من خلال زيادة قوة العقل ، مثلاً تضعون لأنفسكم هدف بسيط ليوم واحد وفي كل يوم تقيمون كم كانت النسبة المئوية لتحقيق الهدف وبعد شهر مثلاً ترجعون لهذا الأرشيف

-يمكنكم أن تكتبوا نصائح تفيدكم من أجل تحقيق قرار قد اتخذتموه وفي وقت لاحق تبحثون في النتائج التي وصلتم إليها عندما اتبعتم هذه النصائح والنتائج التي وصلتم إليها عندما لم تتبعوها.

-يمكنكم أن تسجلوا حدسكم وتوقعاتكم في الحالة التي تكونون فيها ومن ثم وضع نسبة مئوية لدرجة تطابق توقعكم مع الذي حصل في الواقع ، وهذا سيساعدكم

على التأقلم أكثر مع حدسكم . فأنا مثلاً استعملت كراستين للملاحظات ، الأولى كتبت فيها الأفكار الجديدة ، التي بقناعتي يمكن أن تقودني إلى نجاح معين أو تحسين وضع ما والكراسة الأخرى سجلت فيها يومياتي حيث ضمنتها خواطر وتوقعات بالنسبة للشيء الذي يجب عليّ عمله في المستقبل ، مثلاً أكتب التالي :

١-وصف مختصر لأحلام متعددة ، التي أذكرها وملحقاتها وخواطر متعلقة بهذه الأحلام .

٢-أية معلومة كانت التي نسمعها اليوم أعتبرها مهمة وأسجلها .

٣-خبرة حصلت عليها في يوم وأجدها مهمة أدونها وآحفظ خطواتها وخصوصاً التي تفتح إمكانيات جديدة للعمل .

يمكنكم استعمال أي طريق يمكن أن يجلب لكم النفع والفائدة .

بعض الناس لديهم قاعدة ثابتة في تسجيل الأفكار والخواطر يومياً ، بعضهم الآخر ومنهم أنا قاعدتهم فقط كتابة أي شيء يُظن انه يملك أهمية خاصة بالنسبة لهم ، ولكن من المفيد جداً الكتابة وفق الخمس أقسام التالية:

١-الأفكار الجديدة على الأساس الذي تريدون العمل فيه ، هنا يمكن كتابة ما يتعلق بمنتج جديد أو مخططات جديدة ارضية جديدة للإبداع والإبتكار ..إلخ

٢-أهم أحداث اليوم . ممكن أن يحتوي هذا القسم على المواعيد المهمة أو أرقام الهواتف المهمة التي يجب الإتصال بها اليوم ، الحدس والتوقع المتعلق بالناس أو الحالة ، أهداف ، وتحقيق أهداف وخصوصاً التي وصلتم إليها بعد تنبؤ صحيح أو بعد تخطيط صحيح .

٣-أحلام الليل - اكتبوا كل شيء تستطيعون أن تتذكروه وكل الغموض والمعاني التي يحملها الحلم ، قيمة كتابتكم لأحلامكم سوف تبرز بعد فترة زمنية ما عندما تقارنون وتقيسون وتستطيعونّ بعدها مواكبة الأحداث وزيادة قدرتكم الحدسية والتنبؤية . أضف إلى أن الحلم هو مخزون العقل وكما يقال ((العقل لا ينام)) فنحن نأخذ بكل هذا حتى ولو كنا نائمين.

٤-القوة الحدسية للدماغ والعقل ، اكتبوا كل الأفكار التي تظهر بعد ممارسة التقنية وخلال التفكير في مواضيع جديدة لفهم حالة جديدة .

٥-أفكار متنوعة - هذا يمكن أن يكون قسم في آخر كراستكم ، حيث تكتبون الأفكار المتعلقة بأساليب استعمال تقنية قوة العقل ، التأكيد الذي يجب إعادة التفكير فيه وتخيله .

استخدام تقنية قوة العقل لبلوغ أهدافكم

الآن أنتم مستعدون تماماً لاستعمال هذه التقنية لأحداث معينة ، لاحقاً في هذا الكتاب يوجد شرح تمارين موافقة لذلك والتي من الممكن استخدامها لتحقيق أهداف ما، وأيضاً أمثلة على أشخاص استعملوا هذه التقنية بنجاح ، ومن أجل استخدام أكثر فعالية لهذه التقنية باستخدام هذا الكتاب قرروا أي هدف تريدون بلوغه وانظروا بعناية للفصل المقرر له ، ثم استخدموا التمارين الخاصة فيه واستخدام المبادئ الموجودة للقوى العقلية ، وتمكنوا منها بما يتناسب مع ميولكم . مثلاً إذا كنتم تميلون إلى رؤية لوحة ما أكثر من قراءة ما هو مكتوب فأعهدوا إلى الرؤية لتحصلوا على المعلومات المهم أن تعرفوا إن المفتاح والفعالية الحقيقية لهذه التمارين هو مبدأ امتلاك قوة عقلكم ، وستتمكنون من استخدام التقنية من أجل أي كمية من الأشكال والرموز ، التمارين المشروحة في هذا الكتاب ساعدوني كما ساعدوا أشخاص غيري والآن دوركم ، ولتكن خبرتكم الخاصة بكم دون تقليد أحد .

الفصل الثالث

التخلص من التوتر وحالات التشنج والعصبية وتعلم الاسترخاء

الحصول على التوازن بين التوتر والاسترخاء

في الوقت الحاضر التوتر– هو عادة أو ظاهرة طبيعية في العمل ، وهذا التوتر يمكن أن ينتقل إلى مجالات أخرى ، والسبب الأساسي لهذا هو ظاهرة العصر من تنافس والخوف من عدم الالتحاق بركب التقدم والنجاح في العمل . أنتم مجبرون على تنفيذ العمل دون تأجيل ، وتدقيق أموركم بشكل جيد ، لتتأكدوا إنكم تعملون أفضل من المنافس ، وتوقيع العقود والحصول على آفاق أكثر في العمل وإلى ماهنالك من أمور حياتية ، وهذه الأمور معروفة جداً لأن الكل يسعى نحو تحسين ظروفه والرفع من المستوى المعيشي وهذا ما يزيد التنافس .

.التوتر القليل يمكن أن يكون تحت السيطرة ، وحتى إنه يساعد الناس على العمل بشكل أفضل ، مثلاًعندما يشعر الخطيب بقلق شديد قبل بدء التحدث فهو يعطي انطباع جيد لأنه ضمن حديثه بالإحساس ولأن هذا التوتر القليل يعطي تدفق الأدرنالين وبهذا يمتلك الخطيب طاقة جيدة وجاهز للبدء في التحدث ، ولكن عندما يصبح معدل التوتر عالي نسبياً فهو يؤثر سلبياً على إمكانية العمل وعلى المقدرة الشخصية ، وأحياناً يعجز الشخص عن القيام بأي عمل ، وبالإضافة إلى هذا لكي يحصل الإنسان على الحد الأعلى في المقدرة على العمل الطاقة المستهلكة والمفقودة هباءا غير موجهة وتؤدي إلى صدمة عصبيةً جدية ، وبالتالي ضياع وفقدان الطاقة والمقدرة على العمل . بالإضافة إلى ذلك إذا كان الإنسان يقلق قليلاً إن الوقت المحدد لعمل ما قد شارف على الإنتهاء فهذا يساعد ضبطه وتحفيزه على العمل أكثر وبجدية لعمل ماهو

ضروري . ولكن القلق الكثير والزائد عن الحد يمكن أن يفقد الإنسان هيبته ويصبح حاد غير مرغوب فيه في الوسط الذي يتواجد فيه ، ناهيك عن الأفكار السوداوية والسلبية التي سوف تسيطر عليه وبالتالي الخسارة ، على العكس عندما يكون الإنسان في مركز الاهتمام ولديه أفكار بناءة وإيجابية عالية . وبهذا الشكل أعزائي فإن تعلم الإسترخاء والتخلص من القلق والتوتر يصبح الحل بالنسبة للذين يبحثون عن الفعالية في العمل . ولكي تحمل لكم الأيام الرضا والنجاح والطمأنينة ، فراقبة التوتر الزائد عن الحد والسيطرة عليه هو أحد مفاتيح النجاح إن لم يكن أهم هذه المفاتيح والعمل الجاد لإحداث ميزان حقيقي بين الاسترخاء والتوتر والسيطرة على على هذه وتلك.

كيف يمكن أن تساعدكم تقنية قوة العقل

هذه القضية سوف تصور لكم كيف أن التمكن الجيد من تقنية قوة العقل سوف يساعدكم على الاسترخاء والتخلص من التوتر غير المرغوب فيه .

ديف – غ كان مدير عادي من الدرجة ((A)) وقد أدار قسم التسوق ((Marketing)) والتسويق في شركة صغيرة لوسائل الإعلام وكل الوقت ينتقل من لقاء عمل إلى آخر محاولة منه في وضع كل قواه للإتفاق على صفقة ما . وبنفس الطريقة أيضاً أدار مجموعة من مرؤوسيه ، وعندما كان أحدهم لا ينجح بالتسويق كان يتوجه إليه بالاتهام بعدم صحة فعلته . وأكثر من هذا وهو أنه عندما لم يحالفه الحظ ، أو عندما يخفق في البيع فإنه يوبخ نفسه ضمنياً ، ويجبرها على عدم تكرار هذا .

ولهذا فمن غير المستغرب أن يصل إلى مستوى عالٍ في عملية الإنقلاب وهو غالباً يشعر بنفسه كتلة أعصاب متحفزة عندما يعقد اتفاق عمل . طبيبه كان قد حذره أن يعالج القرحة التي أصابته ولو اضطره الأمر لإجراء عملية إذا ما استمر الأمر هكذا وبالإضافة إلى ذلك كان يجب على ديف الاسترخاء والتخلص من التوتر والإبتعاد عن الضغط والإرهاق الذي كان عليه أن يتحمله يوماً بعد يوم بسبب العمل وقلة الحظ أحياناً كثيرة وكانت خطوته الأولى بالتخلص من التوتر كان إدراك أنه عندما يشعر بقلق قوي مميز ، ويتذكرة نفسه بواجب الإقلال من عصبيته وتوتره . وعندما كان يحصل هذا يحاول إنهاء العمل بسرعة والتواجد في المكتب لبعض الوقت بمفرده دون أن يزعجه أحد . وعندما يكون في الطريق كان يوقف سيارته في مكان هادئ ويرفع الزجاج ويفتح المذياع ويركز على تهدئة دماغه وعقله . وبعد هذا وباستعماله واحدة من تمارين الاسترخاء والتهدئة كان يهدئ ويركز أن تهدأ أعصابه ومزاجه .

وذلك بأنه ولعدة دقائق ركز على تنفسه ، شد وأرخى العضلات ، أو تخيل إنه أكثر فأكثر يسترخي بنزوله في مصعد وهو يعد الطوابق خلال بضع دقائق كان في حالة إسترخاء وهدوء تامين وقد أحس بأن توتره قد اختفى ولكن من أجل إعادة حالة التوتر الضرورية للعمل بدأ ديف يحضر لخطوة جديدة وتحمس لها وكان بذلك قد ضمن الميزات والتوازن بين الهدوء والتوتر.

وقد صار يتخاطب مع نفسه ومع صوته الداخلي فيسأل والثاني يجيب بقوة الحدس والإدراك المخفي الذي يملكها فكان مثلاً يسأل لماذا أنا متوتر هكذا ؟ فيأتيه الجواب لأنه يجب أن ترمي من رأسك الأفكار المتعلقة بتسويق البضائع وشعورك بإلزامية هذا العمل بالنسبة إليك وبالمقابل تتوجه إلى الزبون لتفهمه أكثر وتسمعه وتعمل كل ما بوسعك من أجل ذلك . وحذر من كثرة محاسبة النفس أو الآخرين من جراء عدم بلوغ هدف ما في وقت ما. فأنت لا تستطيع أن تحقق كل الوقت النجاح بنسبة ١٠٠٪ .

والمهم في الأمر أن ديف تعمق في أموره النفسية والشخصية ودرسها وعرف أن عصبيته وفقدان سيطرته على نفسه يحرمانه من أمور كثيرة ووقت أكثر يمكن الاستفادة منه ودرس علاقته مع مرؤوسيه وخلال تطبيقه للتقنية بدأ يحس بأنه أصبح أكثر صبراً وهدوءاً مما خوله لإتخاذ قرارات سليمة وبدأ مرؤوسيه يحسوا بأنه إنسان مرح ومتفهم فأحبوه وأرادوا إرضاءه دائماً وبدأ يشعر بالنتائج إلى أن أحس أخيراً بالارتياح واستغرب أنه في الماضي لم ينتبه لهذه الأمور بتاتاً .

درجات الابتعاد عن التوتر والعصبية

القصة السابقة تميز لكم الخطوات المتبعة للإنقاص من التوتر والتخلص من العصبية ولنحاول الآن أن نعطي مبدأ ديناميكي للاسترخاء والابتعاد عن العصبية .

-إجعل إبهام وسبابة اليد اليمنى بحالة التصاق .

كرروا في نفسكم عدة مرات ان هادئ أنا مسترخي .

ولكي تكونوا دائماً على استعداد تام للقيام بالاسترخاء تدربوا على أن تجعلوا في نفسكم مفتاح ، مثلاً كأن تربطوا حالة الاسترخاء بترنيمة معينة ، ومن ثم حاولوا تطبيقها عملياً عندما تشعرون بالعصبية ، ولنعطِ مثالاً يجعل الأمر أكثر وضوحاً ، فمثلاً عندما يكون عند أحدكم لقاء عمل أو أي لقاء هام آخر تشعرون باضطراب وقلق وهنا أقول لكم حان الوقت لتستعملوا المفتاح الذي تدربتم عليه لكي يوصلكم لحالة الهدوء والسكينة ، والمهم بالإضافة إلى ذلك شحن النفس بالثقة ، وميزة هذه الأمور

قبل اللقاء يميل ميزان القوة نحوكم وحفاظكم على الـهدوء يجعلكـم تمتـازون بصحـة التفكير واتخاذ القرار .

تعرفوا على مصدر عصبيتكم وتوتركم

لكي تكتشفوا سبب شعوركم بالتوتر ، تحولوا أولاً لحالة الاسترخاء واسـترخاء المخ خصوصاً ، وبشكل فكري إطرحوا على أنفسـكم سـؤال ألا وهـو ((لمـاذا أنـا الآن هكذا متوتر؟)) ومن ثم حاولوا الاستماع لأي فكرة تخطر مباشرة على بـالكم أو انتبـهوا لأي طيف أو نموذج مرئي يعبر في مخيلتكم أنتم سوف تجدون أنكـم عندمـا تسـتدعون هذه النمطية فأنتم تحصلون في النتيجة علـى إمكانيـة الخـوض فـي مشـاعركم وقلقكـم الداخلي.

وإذا ما ظهرت لديكم مصاعب في الحصول علـى الجـواب الكـامل. فبإمكـانكم القيام بشيئين للتحكم بالعمليات الداخلية التي تجري في أنفسكم

-يمكنكم أن تتخيلوا أنكم تتحدثون مع مدير هــذه العمليـات أو تـأخذون منـه النصيحة .

-يمكنكـم أن تكتبـوا أي معلومـات ، فقـرات أو أفكـار علـى أوراق باسـتخدام الكتابة الآلية والتي يُقصد بها الكتابة من النفس إلى الورقة دون تدقيقها في المخ.

قرروا ما يمكنكم أن تفعلوا لكي تتخلصوا من مصدر قلقكم وتوتركم

إذا حددتم هذا المصدر فإن الخطوة التالية تتكون من طرح سؤال على أنفســكم ماذا يجب عليّ أن أفعل ، ومن جديد إذا كنتم تصدقـون وتثقـون بقـوة عقلكـم ، فـأنتم ستكتشفون بأن ((الأنا)) الداخلية تملك جواب على هذا السؤال . وبـهذا الشـكل حـان الوقت لطرح السؤال الثاني وهو ماذا يجب عليّ أن أفعل لأكـون هادئـاً دائمـاً ودائمـاً ممنوع عليكم أن تحاولوا الإجابة على هذا السؤال بشكل إجبـاري أي بإجبـار عقلكـم على إيجاد الجواب . ولكن استمعوا إلى الصوت الداخلي الذي يقـول لكـم الحقيقـة الخطوة الأخيرة هي التخلي عن القلق والرعب المتعلقين بقضية النجـاح فـي الحصـول على نتيجة أولاً ، وهذا القلق المشابه للمحاورة الداخليـة السـلبية التـي تقـود للـتردد والخوف من الإقدام على خطوة لاحقة هذه المحاورات التـي تتكـرر فيها جملـة أنـا لا أستطيع كثيراً والتي لا يمكنها إلا أن تقينا عن إحراز النجاح ، أو عندما ألـوم الواقـع لماذا هكذا وليس هكذا والكثير من الأسئلة التي تستهلكنا ولكن هذه المخاوف وهـذا القلق والرعب لا يصنعوا شيئاً إلا ما يقودنا إلى التوتر والتشنج .

لنأخذ على سبيل المثال تلك المقابلة المهمة التي تكلمنا عنها سابقاً ، أنتم تشعرون بالقلق والتوتر هذا لأنكم تؤمنون أنه من المهم جداً أن تتركوا انطباعاً جيداً ، ولكن القلق يحول بينكم وبين ثقتكم بنفسكم وثقتكم بإمكانيتكم من القيام بهذا ، وبدلاً من أن توجهوا قواكم من أجل أن تتركوا انطباعاً جيداً تصرفون قواكم من أجل عدم إظهار قلقكم وارتباككم ، وهنا الطرف الآخر في اللقاء يأخذ عنكم انطباعاً سيئاً وبذلك نرى إن القلق والإضطراب يحقق نتائج سلبية ومنافية لتلك التي نرجوها.

باختصار إن هذه الارتباكات تجبركم على تدوير وتمحيص وتدقيق الأمور أكثر من اللازم وهذا طبيعي لأن قلقكم بات يهددكم ويسلبكم ثقتكم بأنفسكم ويزيد القلق كلما أردتم التوقع أكثر ، ماذا سيحدث لو فعلت كذا وربما لو أفعل كذا أحسن والخ... ، والنتيجة معروفة ماهي ؟ (لفافة صوف طبعاً) وهنا يزداد الرعب وأحياناً نصبح جبناء من شدة الرعب فنفقد الجرأة على التقدم في أي أمر. واعلموا إنه لا تكفيكم مجرد الثقة بالنفس بدون أرضية بهذه الثقة لأن هذا اعتقاد يقودكم إلى نتائج مخزية ((أنا لا أظن إنني لاأمتلك أسلوب منزه عن الخطأ)) وهنا النقد دائماً للذات وأكثر من ذلك إن ارتباككم يمكن أن يؤثر سلبياً على ذلك الجواب الذي تريدون الحصول عليه في مبدأ التخلص من التوتر ، هذا لأنها يمكن أن تقودكم إلى فكرة أن هذه التقنية لا تعطي نتيجة .

بهذا الشكل إذا ما ظهرت اضطرابات أو مخاوف ما . في الطريق إلى التخلص من القلق والتوتر فيجب عليكم إبعاد هذه المخاوف ويمكنكم فعل ذلك بأربعة أساليب:

-قوموا بقفزة نحو الاختيارية وابتعدوا بذلك عن أي إجبارية وذلك لكي تؤثروا على الحالة .

-تصوروا وتخيلوا إنكم في التحول المطلوب وإن تركيزكم على هذا التحول يساعدكم على بلوغ نتائج مرجوة.

-ذكروا أنفسكم أنكم ستفعلون هذه لا محالة لكي تعطوا أنفسكم الثقة اللازمة.

-اقنعوا أنفسكم بأن الذي جرى هو الذي يجب أن يكون ، وبهذا الشكل يمكنكم تلقي الحدث والرضا على الوضع .

وبحسب الحالة استعملوا أي أسلوب ترغبون ، أو تشكيلة من هذه الأساليب وعندما تفعلون هذا وجهوا فكركم إلى شيء ما آخر إذا لم تكونوا قدخططتم مسبقاً لأي عمل ، وبذلك تتحرر القوى الداخلية من التركيز على أي شيء وبذلك يمكنها أن تعمل في داخلكم وتساعدكم على التغيير اللازم .

الفصل الرابع

زيادة طاقتكم والابتعاد عن التشاؤم والغموض

أحد الذين كنت أشرف على تطبيقاتهم التقنية وكان اسمه جون ، كان غالباً ما يشعر بنفسه أنه يتغير كل بضعة أشهر عندما كان يتوجب عليه أن تدبير أموره في المدة المحددة ، وهو يعمل في المجال الريفي وليس في المدن مصمماً ، وبشكل مفاجئ كان على كل واحد منهم تنفيذ مشروع ، وقرر أن يعمل كل ما يريده الزبون . وبما أن العمل كان غامض ولا يمكن توقع عواقبه لم يعرف متى ستنتهي هذه الإبداعات الصعبة ومتى سيصبح لديه وقت هدوء للراحة وبهذا الشكل حاول أن يسيطر على كل شيء مباشرة وكعقوبة له كان يشعر دائماً بالضجر والقهر بسبب الزبائن ، ولكن عندما باشر باستخدام إمكانيات عقله لكي يزيد من طاقته ، استطاع أن يعيد بناء قواه واستطاع أيضاً إكمال العمل وتنفيذ كل الأشغال المطلوبة .

وهناك شخصية أخرى كنت أشرف عليها وهي سكرتيرة تعمل في مكتب ضخم واسمها ماغي وكان على ماغي هذه أن تقوم بأعمال كثيرة ولم تعرف كيف سيمكنها ذلك ولقد كانت في سهرة صاخبة الليلة الماضية ، وخططت ماغي أن تقضي عطلة نهاية الإسبوع سعيدة ولكن أفكار أقلقتها دائماً هذه الأفكار المتعلقة بالعمل طبعاً وبالخوف من عدم القيام بالواجبات التي تمليها عليها وظيفتها وهي لم تكن منزعجة من مشروع محدد أو من عصبية المدير ولكنها عرفت إنه يجب عليها التركيز في العمل وإجبار نفسها على القيام بجميع أعمالها قبل التفكير بالإجازة . وتراها في ذلك تشرب عدة فناجين قهوة وتتناول عدة أقراص مهدئة ومنشطة لتساعدها على متابعة عملها ووصلت إلى طريق مسدود واستبدلت هذا كله بأسلوب التنقلية بقوى العقل واستطاعت فعلاً أن

تحصل على شحنة من الطاقة تؤهلها للقيام بأعمالها طبعاً ليس دفعة واحدة ولكن استطاعت أن تعمل لوقت أقصر من السابق ويفعالية وإنتاجية أكبر .

هذه اللحظات أو الفترات موجودة بحياة كل واحد منا لكن كما جون وماغي .

فأنتم تحتاجون إلى المد الفوري للطاقة عندما تعوزونها ، ولإبعاد مشاعر التشاؤم والكسل ، ولزيادة طاقتكم الإبداعية والخلاقة ولإيقاظ أنفسكم لعمل شيء ما .

هذه تقنية قوة العقل تتناسب وبشكل مثالي في الحالات التالية :

-أنتم كسالى وتشعرون بالنعاس كل يوم .

-يلزمكم البدء بمخطط جديد وجدي ، عليكم ضغوطات عمل كثيرة يلزمكم إنجازها ، وهذا ما يجعلكم غير قادرين على البدء بعمل أي شيء .

-أنتم لا تشعرون برغبة بالعمل لتجهيز المخطط علماً بأنه يجب عليكم تجهيزه.

-أنتم مجبرون بإحضار أفكار جديدة تخدم المخطط وتشعرون بأن طاقتكم الإبداعية اختفت تماماً .

-يلزمكم الحذاقة والحرفة لكي تنجزوا حديث عمل أو تقوموا بلقاء عمل هام

-يلزمكم شيء ما يعينكم على العمل صباحاً ومساءً .

اعتماد تقنية قوة العقل

في كل هذه الحالات وفي حالات أخرى ، عندما يلزم بسرعة الشحن بالطاقة ، لكي تكملوا أعمالكم . التقنية المعطاة لقوة العقل تظهر الفعالية ، لأنكم تستخدمون تخيلاتكم وأفكاركم من أجل تأسيس الطاقة اللازمة لكم . بالنتيجة لا يلزمكم استخدام أي وسائل اصطناعية كالمشروبات المنشطة أو الحبوب .... إلخ ، والتي بالطبع ممكن أن تزعزع التركيب الكيميائي لجسمكم لا بل ويمكن تخربه أيضاً ، وبدلاً من هذا أنتم تشحنون أنفسكم بالطاقة وتوزعون بعقلانية وتجمعون هذه الطاقة من الطاقة الداخلية وطاقة الماء والهواء الخارجية وأنتم تقوون بهذا . تخيلوا إنكم أمام مجمع طاقة كبير وتخيلوا إنكم تدخلون إليه وتنهلون منه الكثير الكثير وتخيلوا وأنتم مغمضي الأعين إن هذه الطاقة تأتي من حولكم وتدخل لجسدكم وإن طاقتكم الداخلية تزداد وتزداد ولا تفكروا بأي شيء آخر وتشعرون إنكم أصبحتم أنشط وإن طاقتكم كبيرة وبدأتم بتخزينها وعدم التفريط بها دفعة واحدة فأنتم مسترخون هادئون قادرون على القيام بأي عمل .

وبهذا الشكل عندما تقومون باستخدام قوة العقــل للتركيز علـى زيـادة مسـتوى الطاقة أنتم بالفعل تقومون بتنشيط جزيئات الطاقة في جسدكم لكي تقـوم بحركـة أسـرع نسبيا ، وبهذا الشكل أنتم لا تشعرون فقط بمد الطاقة ولكن بزيادتها أيضا.

كما ويمكنكم وأنتم تتخيلون أنكم تستمدون الطاقــة أن تقفـوا وتتخيلـوا وأنتـم تنحنون دون ثني الركبتين وتنهلون منها ثم تقفون وأنتم تحملون ملء راحتيكم وعنـدمـا تصل الأكف إلى مستوى البطن بعد أن تقفوا مشدودي الهامة تقذفون كلتا اليدين إلـى جوار الوجه دون لمسه وتكررون العملية فتشعرون أن طـاقتكم تزيـد وتزيـد وحـذار أن تستمروا طويلا في ذلك لأن العملية تنقلب لعكسها.

كيف يمكن ادخار الطاقة بمساعدة قوة العقل

لقد اكتشفت أن هذه التقنية لا يمكــن تغيرهـا بالنسـبة لعملـي ولحياتي . مثـلا عندما بدأت الكتابة بشكل منتظم للناس اســتعملت هـذه التقنيـة لزيـادة طـاقتي وبـهذا الشكل كنت أشعر أني مستعدة للقيام بعملي وإن كل قواي مستيقضة ولن تخذلنـي وأنـا أعمل . لقد عرفت أنه يترتب علي إنهاء أعمالي في وقت محدد .

وبهذا كنت كل صباح أبدأ بالتفكير والتخيل كيف إني سأنجز أعمالي فـي كـل ركن من أركان عملي وأقوم لفترة قصيرة كل صباح بتخيل نهار عملــي وأتخيـل بمـوازاة هذا كيف أن هذه الطاقة تخترق جسدي وتمضي لتصل إلى كل جزء من جسـدي، ومـن ثم تخيلت كيف أنها تغادرني عندما أكتب أو عندما أقوم بإنجاز عملي خلال هذا اليوم وبالنتيجة فقد جلست خلف آلتي الكاتبة ويرافقني شعور الثقة بـالنفس ، وشـعور الثقـة بالقدرة عل فعل كل ما هو مطلوب مني لهذا اليوم وخلال عدة أسـابيع كنـت قـد دربـت نفسي على بدء العمل حالا بعد جلوسي خلف الآلة الكاتبة ولهذا لم يكن يلزمني القيام بأي تمرين للوصول إلى هذه المرحلة .

وفي حالات أخرى عندما لم أتمكن مــن عملـي أنـا كالسـابق اسـتخدمت هـذه التقنية . مثلا عندما كان علي ممارسة عملي أو جلسات عملية مع الطلبة وأحسست أني لست على ما يرام للقيام بهذا ، أقوم فورا باستخدام هذه التقنية لكي أرفع شعوري بالثقة وبإمكانياتي وعندها أسترخي تماما وأتخيل كيف تجري الطاقة في جسدي وكيـف أننـي أشحن نفسي بالطاقة وعندما أشعر بأني حصلت على الطاقة الكافية كنت أقـوم بالشـهيق عدة مرات وأحبسه في صدري فترة ثم أطلقه وأقنع نفسـي بـأني الآن كلـي حيويـة وطاقـة جاهزة للقيام بعملي . غالبا كذلك ما كنت أستخدم التمرين الأول المخصص للحصول على الطاقة وأحيانا أنتهز فرصة قصيرة في الجلسات الطويلة والمؤتمرات للقيام بهذا .

الفصل الخامس

تطوير شعور الثقة بالنفس الشعور بالمكانة الجيدة لكي تحصلوا على نجاح أكبر

الثقة بالنفس – هو أحد أهم مفاتيح الأبواب التي تريدون طرقها وفتحها حيث تكمن وراءها أهدافكم ومبتغاكم ، وعندما تحصلون على الشيء الذي ترغبون بالحصول عليه فأنتم تثقون بأنفسكم أكثر من السابق ، هذه العملية المتبادلة بين النجاح والثقة تبدأ من إدراك الشيء المهم ألا وهو الثقة بالنفس ، علماً بأنه غالباً عندما يبدأ الناس بعمل شيء ما هم لا يشعرون بالثقة بالنفس ، مما يشكل صعوبات هذا لأنكم لا تشعرون بالمقدرة وينتابكم القلق مما يجعل الآخرين قادرين على كسركم وربح ماكان لكم وخصوصاً عندما يكون في الموضوع جدال وفي حالة يجب أن يتنازل أحد الطرفين فأنتم بسبب ضعفكم الناتج عن نقص الثقة والذي يؤدي إلى ضعف الحجة أمام الطرف الآخر تبدؤون بالشك في أنفسكم ثم تبدؤون آلياً بالموافقة مع الطرف الآخر وتنفيذ ما يريده . والتحول عن نظرتكم ورأيكم بدلاً من البحث عن موقع أبعد كرأي عن سلوككم وليس كتحديد لكم شخصياً . ميزة نظرتكم الموضوعية هي أنكم تستطيعون تحويل أي تحجيم وتحديد لصالحكم والتطور بذلك أكثر فأكثر والنمو أمام الطرف الآخر بشكل سريع وخلال النقاش ذاته وتحويل إمكاناته إلى أدوات بين أيديكم لكي تجعلونه يفعل ما تريدون دون أن يدري أحياناً .

لقد خلصت إلى هذه النتيجة بنفسي وكنت في بداية عملي وإبداعي منذ ١٥ سنة مضت لقد وضعت أفكار جديدة للألعاب وكان سر نجاح هذه الألعاب وإعجاب الآخرين بها. أحياناً كنت أشعر بالملل عندما كانت أبحاثي تطول وخاصة تلك

المتعلقة بشؤون السوق والتجارة ((Marketing)). وفي وكالة إعلان قرأت إنهم يدفعون لي قليلاً جداً لقاء عملي ، وهذا كان في تلك الأيام التي كان الرجال يتقاضون فيها أجراً أعلى من النساء من أجل نفس العمل. عندها أخذت مساعدة مالية من أمي وقررت تجريب قوتي .

ولكن في تلك الأيام كان من السهل جداً أن أضيع ثقتي بنفسي حيث أني لم أعرف شيئاً عن تقنية قوة العقل ، وتأثرت كثيراً بالصعوبات وحرفتني تأثيرات الغير عن مساري وجعلتني أغير أهدافي حتى ولو كانت صحيحة . مثلاً سمعت أن أحد الرسامين اقترح استعمال صور سينمائية على ستارة في القاعة بدلاً من قيام أشخاص حقيقيين بتمثيل أدوارهم في اللعبة الخاص بالعمل التجاري ومنهم من قال أنه يجب علي أن أمتلك كل وسائل الأعلام كأن يكون في شعار أو بطاقات أو أعلام ...الخ وكل هذا لم يكن ليعطي فائدة على العكس كان عبارة عن صرف أموال طائلة لا داعي لها.

وفي نفس الوقت كنت مقتنعة كل الاقتناع بقيمة أفكاري وأذكر كيف سافرت إلى لوس أنجلوس مع أحد المربين الذي كان معي بإقامة عدة ألعاب تربوية بمشاركة طلابي ومجموعة مختصة بتمثيل الألعاب وكان مضطرباً جداً وعصبياً كل هذا ، المربي قال إن أفكاري جيدة ولكني لاأشعر بالثقة ويلزمني إثباتاً من المجموعة المختصة بإقامة الألعاب لكي أحس أن عملي له قيمة ، بالإضافة لذلك فقد شعرت بصحة قراري بخروجي من العمل الجيد في وكالة الإعلان ، ودائما قلقت و تساءلت هل اتخذت القرار الصحيح . لاأعرف ماذا كنت سأفعل إذا لم تنفذ مجموعة اللعبة فكرتي بشكل صحيح ، في هذا الوقت الحرج من الممكن أن آخذ قراراً بالرفض حتى لنفسي ، ولأفكاري ، وهذا كان من الممكن أن يغير حياتي نحو الفشل و الضياع ، لأنه فقط لم يكن لدي تلك الدراية بالمعرفة الداخلية بالقوى الداخلية للعقل التي يمكن أن تساندني بغض النظر عما يقوله الآخرون.

حدث أن المجموعة قررت نشر لعبتي وأفكاري الخاصة فيها ، وهذا شحني بالثقة بالنفس الازمة لمتابعة عملي في أرجاء الولايات المتحدة.

ولكن ومع كل هذا كنت بحاجة لدعم معنوي وإحساسي بثقة أكبر مع كل مرحلة ومع كل خطوة لأن هذه الثقة مطلوبة ولازمة للنجاح الحقيقي وللأسف لم أكن لأحصل عليها.

مع هكذا نقص في الثقة المشكلة تتلخص بأن مزاجية الشخص أو الأشخاص الذين أمامكم يمكنها بسهولة أن تلويكم وتجعلكم لا تحسنون التعرف وإذا كنتم تمتلكون عملاً لمدة طويلة مع الشخص الذي تعود على ضعفكم يمكن أن يبتزكم

ويستغلكم لأبعد الحدود مثلا . إذا كان عندكم مدير أو رب عمل وأنتم لا تشعرون بثقة النفس أمامه الأمر الذي يمكن أن يؤثر سلبيا على حالتكم النفسية أنتم تبدؤون بتحجيم أنفسكم تماما كما ينظر إليكم هذا المدير أو رئيسكم في العمل ورويدا رويدا تبدؤون بالتخلي حتى عن تقييمكم لأنفسكم وتبدؤون بالتفكير هل أخطأت أمامه أو أمامها هل هو أو هي راضية أو راض عني وعندما تصلون لهذه الحالة لايسعكم إلا أن تكونوا أتباعا لمزاجية مديركم .

كيف يمكن تغيير هدفكم لكي تغيروا كل حياتكم

أنا أعرف كثير من الناس الذين استطاعوا جذريا تغيير شكل حياتهم من خامل إلى إيجابي وتحقيق النجاح في المجال المناسب الذي اختاروه وذلك بداية بتغيير موقعهم في المجتمع . وهم في البداية شعروا بعدم التيقن وفي النهاية حصلوا على الثقة بالنفس وعلى اليقين بتركيزهم على إمكانياتهم الإيجابية . فكريا رأوا إنهم بلغوا النجاح والمجد وتخيلوا أنهم حصلوا على العزة واعتراف الآخرين لهم بذلك .

سبب فعالية هذا الدرب يعتبر أنه إذا صدقتم وآمنتم بقدرتكم ورفعتكم وقبل كل شيء أنتم مطالبون بالبدء بهذا الاعتقاد لأن هذا الاعتقاد يساعدكم على الحصول على التجربة العملية والخبرة التي تثبت هذا الاعتقاد وهذا الإيمان ، مثلا إذا أنتم مقتنعون أنكم لا محال ستحصلون على عمل معين أو ترقية فأنتم عمليا وجهتم قواكم الداخلية الفعالة لتركز على هذا الموضوع ويحصل أن يصبح الفعل ورد الفعل مسخران لتحقيق هذا الهدف وبالتالي يتحقق إذا ما ربط بالعمل والحزم على الوصول .

طبعا الظروف المحيطة ونسب الحظ تلعب دورا ، ولكن بالانتباه والحذر يمكن أن تتخطى الصعاب وليكن هذا التخطي حافز لزيادة الثقة بالنفس ، مثلا أنا حصلت على ثقة كبيرة بنفسي عندما بدأت عملي بتشكيل الألعاب الإعلانية والتجارية وعندما قال الناس لي إنهم معجبون بأفكاري ، وإذا كانت تنقصكم هذه المشاعر بالثقة بالنفس ، فإن أي حظ ، أو ظروف سعيدة لن يعطيكم هذا الشعور اللازم لكم لإجبار الظروف والشروط المحيطة تعمل لصالحكم .

كيفية تأسيس الثقة بالنفس والإحساس بالمكانة

من أجل تأسيس هذا الشعور وهذه الثقة والتخلص من الرعب والقلق والشك في النفس وإمكانياتها والتخلص من كل معطيات الجبن في النفس والتحجيم مثل أن تقول: ((أنا لا أستطيع فعل هذا)) أو ((أنا لا أملك أن أصبح كذا وكذا)) والشيء الأساسي هو التركيز على أنك تستطيع فعل هذا واليقين إنك ستفعل هذا لا شك ، ومن

ثم استخدام تقنية قوة العقل يمكنكم الابتعاد عن كل هذه المخاوف وعن مشاعر القلق والتردد . لكي تتلقوا الأمور بشكل جيد ويمكنكم استعمال هذه التقنية لعدم ظهور الشك بقواكم النفسية والعقلية عن الاستخدام المنتظم. الأساليب المعطاة لإثبات أنكم قادرون على فعل كل شيء تريدونه وأبعد من هذا يمكنم استخدام هذه التقنية للتمكن من شعور الثقة بالنفس لأنكم تسيطرون على الوضع تماماً .

وهاكم خمس طرق أساسية لكي تحصلوا على شعور الجدارة بمساعدة هذه التقنية

١-قوموا بإعطاء كشف حساب لأنفسكم وعن أنفسكم تبينون فيه نوعيتكم الجيدة ، مواهبكم وحثاثيتكم على العمل من أجل بلوغ المرام .

٢-اقتنعوا بفكرة أنكم تملكون إمكانيات تريدون تطويرها ودائماً أكدوا على هذه القناعة مع العمل على تطوير هذه الإمكانات .

٣-تخيلوا أنكم شخصية متطورة ومتقدمة ويقصدها الآخرون لفهم أمور لم يدركوها بعد ، وأنكم قدوة والكل ينظر إليكم ويريد تقليدكم .

٤-تخيلوا أنفسكم أنكم تملكون المال والثروة لكي تعملوا أشياء كثيرة وجيدة بما فيها خير لكم ولمحيطكم .

٥-تشعرون بالثقة ، تشعرون باليقين في قواكم وأنكم تسيطرون على الأمور وتملكون زمام المبادرة أينما كنتم .

تعرفوا على مقدراتكم الإيجابية ، المواهب والطموح

عندما نفكر أين ومتى يمكننا إظهار أنفسنا بشكل جيد ولفت الأنظار إلينا ، فهذا يعد واحد من أشكال الإثبات الشخصي أو محاولة لأن نثبت شيء لأنفسنا ، لأن هذا يبني ثقة بالنفس تكبر أو تصغر بحسب الوقت وتسمح بأن نشعر براحة ، ولكن أحياناً ننسى إمكانياتنا الجيدة التي أهلتنا لذلك أو أننا لا نحترم أنفسنا بالمقدار الكافي لأننا بلغنا الكثير ولماذا ننظر لإنجازاتنا على أنها سهلة البلوغ هل لأننا بلغناها فقط . مثلاً عندما يلزم إيجاد مخطط معقد في الوقت المحدد ونحن لا نثق بأننا سنلحق أم لا لكي نتخلص من هذه الشكوك في ثوان يلزمنا ان نخزن في ذاكرتنا الشخصية والنفسية أننا نملك الإرادة للقيام بالعمل مهما كان صعباً وفي الوقت المناسب يمكننا تسليمه وهذا يرفع من شأننا في أعيننا شخصياً في البداية وفي أعين الغير بعد ذلك ويجعلنا أكثر ثقة بأنفسنا فيصبح واحدنا يقول : ((أنا عملت هذا من قبل ، أنا متمكن من عمل هذا ولذلك سأفعله لا محالة)).

التمارين الآتية نافعة أن تبدؤا بتقييم أنفسكم :

خذوا ورقة وقلم رصاص . قسموا الصفحة إلى ثلاثة أعمدة واصنعوا جدول كما في الشكل

إمكانياتي الإيجابية	أين أستطيع إظهار نفسي بشكل جيد	ماهي إنجازاتي
١		
٢		
٣		

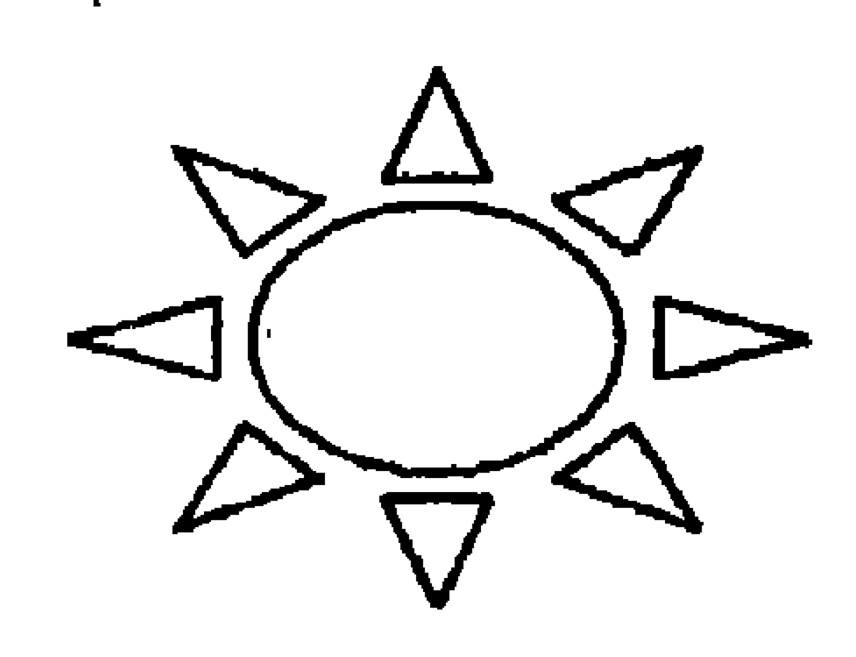
ومن ثم أغمضوا أعينكم وركزوا على كل عمود والعنوان المعنون به لمدة ١ - ٢ دقيقة وحذار أن تحاولوا تحليل ما خطر على بالكم وما جاء في فكركم ولا تحاولوا البحث أو التحميص فقط اكتبوه مباشرة في الجدول بعد أن تفتحوا أعينكم طبعا . وأنتم تكتبون اسمحوا لأنفسكم بكتابة أي فكرة تخطر على بالكم وأنتم تكتبون طبعا لن يحصل أن تدخل فكرة غريبة لأنكم في حالة تركيز تام .

أنهوا كل شيء تخيلتموه وتخيلوا أنكم في موقع التهنئة وفكريا تخيلوا يد تربت على كتفكم وصوت يقول لكم تهانينا أنتم رائعين لقد أنجزتم إنجازات رائعة .

هنا لا يسعني إلا أن أفصل قليلا فعندما تقيمون أنفسكم بشكل إيجابي تشعرون بالسعادة والثقة بالنفس وترتفعون ويعظم شأنكم في نظركم شخصيا وكذلك عندما تكثر إنجازاتكم وتعدون أكثر من المواهب والإمكانات ، لكن يجب ربط كل هذا بالواقع دائما ويجب أن لا نتكدر عندما تمر أمامنا عيوب ونواقص أو نندم على إنجاز لم نحققه علما إنه كان بمتناول اليد . هذه التقنية تعلمنا على أن نؤرشف أحداث حياتنا ونستفيد من أخطائنا التي ندرسها جيدا بعد حصولها ، ونبحث عن أسباب الفشل ، والتقنية تعلمنا أن من أهدافنا الفرعية ونحن نمضي نحو الأعظم هو البحث في الأخطاء والمشاكل على أساس العقل والتروي وحلها بشكل عقلاني ودافعي ومنطقي وعدم الهروب منها إلا إذا كان الهروب استراتيجية لا بد منها ودائما ندرك ونحن نطبق التقنية إن الأخطاء تأتي من أسباب لابد أن نجدها وهذا الأمر يعرفنا على أنفسنا أكثر ويعطينا الحنكة في التصرف فيما بعد فلا بد من استعراض الإنجازات فقط لشحن

أنفسنا بالثقة وليس للوصول للرضا عن النفس الذي يمكن أن يوقفنا ويجعلنا لا نتابع مثيرنا.

ولكن في المقابل من الخطأ أن نلوم أنفسنا ونحاسبها جداً لأننا نكلف أنفسنا بذلك أكثر من طاقتها فكل شيء يأتي بالهدوء والتروي ، كما وأن باستعراضنا إنجازاتنا نبحث في الأسباب التي جعلت نجاحنا أنقص مما يجب أن يكون فنتشينها .



الفصل السادس

ضعوا نصب أعينكم أهداف للوصول إلى ما تريدون

قوة أسلوب وضع الهدف

كان آلان هيلمرأحد الطلبة العاديين في جامعة صغيرة ، ومثل كثير من الطلاب أضاع جزءا كبيرا من وقته هباءا فهو لم يعرف بدقة ما الذي يريده من هذه الجامعة ، وجلس في المحاضرات بعدم مبالاة ولم يكترث لشيء ، فهو لم يعرف بعد أين يمكن إظهار نفسه بشكل جيد والأسوء في الأمر أنه لايملك هدف واضح يسعى إليه.

ولكن عندما ظهر في حياته هدف واضح بدأ يسعى نحوه بدأت حياته تتغير وتنقلب وبشكل بناء . استخدم كل مشاعره وإمكانياته للوصول إلى هدفه ، والفكرة ظهرت عنده بشكل مفاجئ وبشكل مستهتر ، فقد تعرض لموقف جعله يصمم على أنه يريد أن يكون خلال ١٨ شهرا مبلغا وقدره ربع مليون دولار ووجد نفسه يوما بعد يوم يتمسك بهذه الفكرة ، ونهاية صمم على هذا الهدف وبدأت كل مسارات حياته تصب فيه

التغيرات في حياته بدأت عندما لاحظ آلان أن زميله في الغرفة والذي يعيش معه كان لديه شراب مركز وكان أصحابه يجتمعون عنده لتناول هذا الشراب ، وأحيانا حتى وهو غير موجود في غرفته كانوا يأتون ويأخذون الوعاء الذي فيه الشراب يصنعون منه ويتركون له ورقة لحين إعادته بأنهم أخذوا الوعاء لكي يصنعوا شرابا. عندما فكر آلان بالأمر وجدأن هذا الشراب قد لاقى قبولا جيدا عند الطلبة فقرر أن يكون الموزع الأول لهذا الشراب وفعلا هذا ما فعله وعندما بدأ يحصل المال أحس بأن هذا هو العمل الذي يريد أن يعمله ، وأنه يجد نفسه في هذا العمل .

وبدأ آلان يفكر بتحسين عمله فوجد أنه من الأفضل التوجه مباشرة إلى المصنع وعدم اكتفائه بلم هذا الشراب من المحلات وبيعه في الجامعة والسكن الطلابي .

وهكذا سافر آلان إلى كاليفورنيا ، وبدأ يحضر الشراب مباشرة من هناك ، وبالتالي زادت أرباحه لأنه بدأ يأخذه بسعر أقل .

والكثير من أصحابه الذين يلهون في وقت الفراغ نعتوه بالمجنون المتسكع ، ومنهم من سماه بائع الشراب ، لكن قوة السعي التي يخلقها أسلوب وضع الهدف جعلت آلان لا يأبه بشيء سوى الذي ينفعه في عمله الجديد ، وكان آلان بينه وبين نفسه يرى حالته بعد وصوله لهدفه ، وينظر بعينه فقط إلى هؤلاء الساخرين ، وكيف سيتغير رأيهم عنه قريبا ، وبطبيعة الحال لم يكتفِ آلان بالحلم ، ولكن أصرَّ على تحقيقه وعمل من أجل ذلك ، وواجهته مصاعب ، واستطاع التغلب عليها ، وزاده هذا عنفوانا وإصرارا ، واحتاج للعمل شهوراً عدة قبل أن تظهر النتيجة ، وقبل أن تتهيكل أفكاره على أرض الواقع . وعرف آلان أن وضعه الجديد يتطلب منه زيادة قواه للمضي قدما نحو هدفه فكأنه يتسلق جبلا كلما ارتفع صعب التسلق اكثر ، ولكن المكافأة عندما تنظر وراءك فترى أنك ترتفع وترتفع .

وقد لاحظ آلان أن إنتاجه المادي يزيد شهرا بعد شهر، وكان منهمك بدراسة كل ما مضى فيحسن الإيجابي ويبتعد عن السلبي من الأمور .

وسرعان ما ارتفع دخله إلى ١٦٠٠ دولار في الشهر بعدما كان لا يتجاوز المائة بقليل ولم يخلُ الأمر من النكسات أحيانا ولكنه لم يتوانَ وكل هذا لأنه موجه كليا نحو هدف محدد وسعى إليه والآن يريد المزيد . فكل شيء يأتي بالعمل الدؤوب .

إن هذه الحادثة هي جزء من الحياة اليومية عند كثير من الناس في أنحاء العالم . وغالبا ما نكون شهود عيان أو مستمعين لمثل هذه القصص التي تعبر عن الكفاح ، والطموح المشروع ولكن بالنسبة لي كان هذا الأمر موضوع دراسة . فكان السؤال المهم من أين جاءت هذه القوة الكبيرة لآلان ؟ كيف انقلبت حياته ، وامتلأت بالنشاط بعدما كانت مضيعة للوقت ، وكل يوم فيها مثل الآخر ؟ كيف استطاع أن يدعم قواه ، وينصرف عن أسئلة كثيرة نطرحها ، ونبحث لإيجاد إجابة عنها ، ولكن الجواب عندي هو أنها قوة وضع الهدف ، فكأننا وضعنا في حياتنا منارة تضيء لنا وتمدنا بالطاقة ، وتجعلنا لا نتوه أبدا عن طريقنا الذي نريده ، وتخلق في أنفسنا قوة التحدي فنحن ولأول مرة بسعينا وراء هدف نجرب أنفسنا ونضعها على المحك ونرفض أن نحس بضعفنا ومن هنا القوة والمضي للحصول عل أهدافنا .

قرروا ماذا تريدون !

إذا ما أصبحتم تعرفون ما الذي تريدونه ، وتملكون هدف واقعي يمكنكم أن لاتقرروا هذا الفصل ولكن لا بأس من زيادة قناعتكم ، ولكن كثير من الناس لا يعرفون هذا ، أو أنهم يريدون أشياء كثيرة جداً لدرجة أنهم لا يستطيعون الحصول على أي شيء منها ، هذا لأنه ببساطة شديدة ينقصهم التركيز ، وأكثر من ذلك أن بعض الناس يضعون لأنفسهم أهداف غريبة ومستحيلة وغير واقعية وهي في منطقي حلم وليست هدف . فالحلم هو ما يمكن تمنيه ولكن لايؤخذ على محمل الجد .

المشكلة الأخرى الموجودة عند الكثير من الناس هي كامنة في عدم تحديدهم لهدف بدقة فتراهم يسعون كل فترة نحو هدف ، وهناك آخرون يملكون شخصية مستهلكة فعندما يستمعون إلى قصة أو يشاهدون فيلماً مثلاً يضعون هدف أمامهم ويرغبون بالسعي نحوه ، وهذا ناتج عن تأثير الراوي أو بطل الفيلم عليهم ولكن سرعان ما يجدون أن هذا يكلفهم مشقة وحرمان من اللهو والتمتع بالكسل فيعيدوا حساباتهم ويرغبون عن الهدف ، والأمثلة كثيرة وكلها تصب في بوتقة الضياع .

وباختصار أقول لكي تصلوا إلى هدفكم المرجو يجب عليكم أن تبدؤوا من إدراك ماذا تشكلون أنتم بشخصكم أو من أنتم فعلياً ، والإدراك هذا يلزمكم :

-امتلاك صورة دقيقة وواضحة عن الذي تريدونه مثلاً ((العيش في بيت يقع في الحي الفلاني وبإيجار لايتجاوز كذا)) .

-تحديد ، إلى أي درجة هامة بالنسبة لكم أهدافكم المختلفة، وفي الدور الأول التركيز على أكثرها أهمية .

-تحديد ما إذا كانت أهدافكم منطقية وواقعية ويمكن بلوغها .

-ارفقوا هدفكم بشعور القناعة التامة بإمكانيتكم على تحقيقها وتوفر الإرادة لذلك .

التمارين الخمسة القادمة وضعت من أجل مساعدتكم على إدراك أنفسكم أكثر والتعرف عليها وسيمكنكم إتخاذ القرار المناسب والخاص بكم اعتماداً على مواقع أهدافكم .

كتابات لتحديد الشيء الذي نريده

١-ما الذي أريده الآن تحديداً ؟

٢-ما الذي اريده خلال ثلاثة أشهر ، ستة أشهر ، سنة ، خمسة أعوام ؟

٣-ما الذي أريد تحقيقه خلال أسبوع ؟

٤-ما الذي أريد تحقيقه خلال شهر ، ٣أشهر ، ٦أشهر ، سنة ؟

٥-ما هو أهم هدف من بين أهدافي ؟

٦-لماذا هذا الهدف هام بالنسبة لي ؟

٧-ما هي المسائل الهامة بالنسبة لي أيضاً الآن ؟

- المسألة الأولى ......

- المسألة الثانية ......

- المسألة الثالثة ......

حسابيا قدموا لأنفسكم أناكم الداخلية وتعرفوا على إرادتكم الحقيقية لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة

هدف هذا التمرين - يوضح أكثر من تكونون فعلياً وواقعياً وماهي إمكانياتكم وهو تمرين البصلة الذي ستقومون بتقشيرها من أعلى قشرة إلى أصغر مركز ، بطبيعة الحال يجب أن لاتخافوا من ذرف الدموع حيث أن القضية ترتبط بكم شخصياً وليس هناك أي بصل ولكن ستتخيلوا أن جسمكم كما البصلة وستبدؤون بتقشيره ، بكلام آخر سوف تنقبون عن الأنا حتى تجدوها .

لكي تستخدموا هذه التقنية ((تقشير البصل)) استرخوا تماماً ويستحسن أن تستلقوا . الوصف التالي يمكن استخدامه كإرادة ذاتية ، في البداية فقط اقرؤوه ، وبعدها استعملوها كنموذج رئيسي للتمرين ، أو سجلوه على مسجل وأعيدوا سماعه كلما أردتم .

تخيلوا بصلة كبيرة تتألف من طبقات كثيرة ، وفي الخارج توجد طبقة رقيقة يمكن نزعها بسهولة ولكن قياساً بذلك كلما تعمقتم أكثر أصبحت الطبقة أسمك وأثخن والآن إبدؤوا بالتقشير بدءاً من القشرة الرقيقة الخارجية هذه هي أناكم الخارجية وقناعكم بالوقت نفسه وكل مايرتبط به من تظاهر وتصنع أمام الناس بنزعكم كلياً لهذه الطبقة دققوا وانتبهوا للطبقة التالية التي ظهرت فيها أنا أخرى تختلف كلياً أو جزئياً عن الأولى فقط انتبهوا إليها وراقبوها ولايعنيكم كثيراً الآن ماذا يعني.

والآن إنزعوا الطبقة التالية ، وهذه طبقتكم الفيزيولوجية ، هذه طبقتكم المادية الفيزيولوجية ، وبنزعها راقبوا إلى الطبقة التي تحتها فقط تخيلوا وراقبوا ولاتتعبوا بالتفسير أو انتظار أن تقول لكم هذه الطبقة أي شيء .

ومن ثم انزعوا طبقتكم المتوسطة هذه هي الطبقة التي فيها المخزون النفسي والفكري ، راقبوا ماذا يحدث في المخ الآن . والآن جاء دور الطبقة التالية الأثخن وهي طبقة الحدس والمشاعر راقبوا هذا وتمعنوا فيه .

ختاماً تخيلوا أنكم تنزعون آخر طبقة وتوصلوا إلى باطنكم ، والآن وصلتم إلى الحقيقة الداخلية والروحية ((أنا)) هنا تقع أمنياتكم الداخلية وراقبوا الآن نموذج الأنا الذي ظهر والآن ترون أمامكم فكركم صور الطبقات كلها الواحد فوق الآخر . ماذا ترون هل هم متشابهون ؟ مختلفون ؟ أي واحدة منهم تعجبكم بشكل خاص؟ هل يوجد في وسطهم نماذج تعجبكم ؟ هل تعتقدون أنهم مرتبطون ببعضهم ؟ إذا كان لا ، فما بوسعكم عمله لكي تجعلوهم أكثر انسجاماً واتصالاً .

والآن ركزوا على مستواكم الداخلي الذي يحمل معناكم الداخلي ، واسألوا أنفسكم ماذا أريد أنا فعلياً ؟ ماذا يجعلني أكون راضياً بشكل خاص ؟ كوني أستطيع أن أخدم نفسي بإخلاص ؟ وبعد ذلك راقبوا أي نماذج تهرع إليكم وأي أفكار تتبادر لأذهانكم إذا اقتربت صور كلمات أو مشاعر وأنتم حتى النهاية لم تستطيعوا فهمها .

اسألوا نفسكم ما الذي تعنيه هذه النماذج والصور ، ومن جديد استرخوا وكونوا في حالة استقبال أي شيء يخطر على بالكم . فيمكن أن يلوح أمام فكركم شرح مفصل لكل شيء تريدون معرفته ، عندما تكونون في حالة الاسترخاء هذه ، أو في الحالة المعاكسة تذكروا هذا الانطباع ، وفكروا بالشيء الذي تعنيه ، بعد انتهاء التمرين .

عندما تنتهون ، عدُّوا عكسياً من عشرة إلى واحد ، ثم افتحوا أعينكم ، وستشعرون بالحيوية ، وأنكم من جديد عدتم إلى غرفتكم. الآن إذا أردتم اكتبوا الأفكار التي مرت أمامكم وخطرت على بالكم .

توضح القرار بما يتعلق بواقعية الهدف والتأكد من أن المرغوب فيه يمكن ويجب أن يحدث

بالإضافة إلى وضع الهدف الواضح ، يجب عليكم أيضاً تحديده والتأكد من أنكم سوف تصلون إليه واقعياً ، واحد من طرق الحصول على هذا التأكد - هو النظر والتمعن في الوضع المستقبلي المقترح لكي تحددوا ما الذي يمكنكم انتظاره .

هذا المستقبل يعتبر مقترح ، لأنكم عندما تنظرون للأمام أنتم ترون الإختيارات الممكنة ، ويمكن أن يحدث أي واحد منهم ، لكن المستقبل لا يمكن اعتباره مسبق الصنع ، أنتم دائماً تملكون القوى ، لكي تغيروا الأشياء التي لا تريدون بقاءها .

في مقياس ما نستطيع القول إن المستقبل المقترح من قبلكم هو مسقط للذي يحدث معكم الان ، إذا استمريتم بفعل شيء فإن الشيء الذي تفعلوه الآن هو أكثر الإحتمالات توافقا مع المستقبل هذا ، من جهة أخرى يمكنكم تغير احتمالات المستقبل بأنفسكم وذلك بإحداث تغير بأعمالكم الحالية ، بكلمات أخرى يمكنكم أن تعملوا على إعادة بناء وتركيب معطيات حاضركم ، لكي تغيروا مستقبلكم بما يتوافق مع أهدافكم ، وإذا كان لديكم إحساس مسبق بماهية الأمور التي ستحدث فهذا يعني أنكم تمرون بأحسن حالاتكم في وضع خطة مسيركم وتركيب خطواتكم الواحدة تلو الأخرى لبلوغ الأهداف .

التمارين المدرجة التالية أنشئت لكي تساعدكم على النظر إلى المستقبل ولرؤية مايمكن حدوثه وبعدها يمكنكم أخذ القرار .

هل يعتبر هذا التحول هو الشيء الذي أنتم بحاجة إليه أم لا ؟ والتعرف وفق هذا .

ماذا يمكن أن يحدث معي (المدة حوالي ٥ دقائق)

استرخوا ، باستعمال أية تقنية للاسترخاء ، أغمضوا أعينكم ، ومن ثم تخيلوا أنكم تجمعون الطاقة من الفضاء المحيط وتحسون كيف أن هذه الطاقة تدخل إليكم وتملؤكم بالحيوية والنشاط والوضوح، يمكنكم تخيل قدوم الطاقة إليكم من الأرض عبر الأرجل ، والطاقة من الهواء عبر الرأس . تخيلوا أن هذه الطاقة تتصل فيما بينها في جسدكم بحزم ضوئية متلاقية ومتحدة ، والتي تملأ كل جسدكم وتغنيه بالحكمة والمعرفة .

الآن بنفس الوقت الذي تستمر فيه الطاقة الجريان لداخل جسمكم انظروا حولكم . إنكم موجودون الآن في محطة السكك الحديدية ، ولكنها ليست بالمحطة العادية ، فالقطار يتألف من ست قاطرات فضية لماعة ، وهي تمضي على سكة حديدية واضحة وتحديدات هذه السكة هي وحدات للزمن . أنتم ترون كيف ينزلق القطار على السكة ، ومكتوب عليه مخصصا للمستقبل .

القطار سينقلكم إلى هناك ، اجلسوا في واحدة من القاطرات ، وقرروا في أي وقت من المستقبل تريدون أن تكونوا خلال شهرين ، ستة أشهر ، عام ، عامين أم أكثر؟ القطار يمكن أن يأخذكم لمحطة تبعد عنكم عشر سنين إلى الأمام .

الآن اجلسوا وتوجهوا إلى وجهة سفركم ، الرحلة سريعة ، وأحيانا تشبه العوم على وجه ماء المحيط ، ترون من النافذة مدن ، ناس ، محطات ، وأنتم بالكاد

تروهم حين يقتربون من القطار ولكن لاتنسوا إلى أين أنتم ذاهبون وتستمر الرحلة وهاأنتم الآن في المستقبل .

الآن اخرجوا من القطار في محطة المستقبل ، انتبهوا إلى كل شيء يحيط بكم اطرحوا على أنفسكم أي سؤال ، ماهي طبيعة حياتكم الآن ؟ ماذا تفعلون ؟ ماذا تريدون أن تفعلوا ؟ وانتظروا الجواب عن كل سؤال .

عندما تعرفون كل شيء تريدونه ، اركبوا مجددا في القطار إذا أردتم ، وتابعوا سفركم للأمام إلى وقت أبعد ، وإذا وجدتم أن الرحلة السابقة أنهكتكم ارجعوا للوقت الحاضر .

بعد هذه التجربة العملية ، تساءلوا مع أنفسكم على المستقبل الذي رأيتم ، بماذا تفكرون فيما يتعلق بهذا المستقبل . هل تروه حقا ؟ إذا كان الجواب نعم فيمكنكم التفكير ما الذي يمكنكم فعله لبلوغ أهدافكم ، وإذا لا ، يترتب عليكم التفكير بمستقبل أقرب نسبيا إلى أن تروا فيه شيئا وتحددوا فيه شيئا ، وتحدثوا تغيرات في حاضركم لكي تمكنكم من رؤية مستقبل واضح .

ماذا يمكن أن يحدث مدة (٣ - ٥ دقائق)

هذا التمرين مفيد جدا للتفكير بالأهداف بشكل جيد ، ولبلوغها وتحقيق نتائج فعالة لحياتنا اليومية ، أنتم تسألون أنفسكم ماذا يمكن أن يحدث غدا ، في الشهر القادم ، في الذي يليه ، في العام المقبل ، في أي وقت ، نريد معرفة أحداثه ، ومن ثم إذا أعجبكم ما يمكن أن يجلبه لكم المستقبل ، يمكنكم إما الاسترخاء ، أو عمل اللازم لتحقيقه فعليا . لبدء العملية ، استرخوا ، واغمضوا أعينكم ، عندما تحسون بأنكم جاهزون تخيلوا أنكم في غرفة مظلمة وليست بالكبيرة ، وأنتم تجلسون على كرسي كبير ومريح ، وأمامكم طاولة صغيرة . والآن يضيء مصباح صغير جدا ينير هذه الطاولة الصغيرة ، وحول المصباح ترون كرة من الكريستال ، مستديرة وقاسية ، والآن امسكوا هذه الكرة بكلتا يديكم ، عندما تفعلون هذا تحسون بأن طاقة كبيرة تدخل إلى جسمكم ، تتخيلون أنفسكم كمستقبل راديو ، أو جهاز استقبال ، فعندما تطرحون أي سؤال ترون الإجابة في مخيلتكم ، أو تسمعون صوت يقولها لكم .

الآن اطرحوا سؤال هو ماذا سيجري في وقت محدد ما ؟

ما هي التحولات التي يمكن أن تحدث . والآن انتظروا الجواب ، وأنتم في حالة تركيز على المصباح وسترون من خلال نور المصباح الإجابة أو ستسمعوها بصوتكم الداخلي . بعد ذلك قوموا بتدوين كل شيء حصل والإجابات التي حصلتم

عليها مهما كانت فكل شيء ينفع وله معنى ولا يمكنكم أن تحاكموا الأمور الآن فقط ارجعوا إلى هذه الأجوبة كلما اقتضت الحاجة .

إلى أيّة درجة واقعية أهدافي

هذا تمرين سريع لتقييم طبيعة أهدافكم وتنوعها . بعد أن قررتم وحزمتم ماذا تريدون في المستقبل ، أو حاولتم الاستقراء ما يمكن أن يحدث هذا التمرين بشكل خاص عندما تأملون حدوث شيء ما ، أو تخافون من شيء ما .

مثلاً لنفترض أنكم تأملون بالحصول على عرض ما أو عمل ما ، فستبدؤون بطرح الأسئلة ولن تكفوا عن ذلك إلى أن تتوضح الأمور ، أو نفترض أنكم تتفكرون في النقل ولستم متأكدون فهل تسمحون لأنفسكم بالإنتقال إلى مكان آخر في حي أفضل ، وشروط معيشيه أفضل وتستطيعون تحمل فرق المعيشة بين هنا وهناك ، ولكنكم لاتعرفون هل مثل هذه الأهداف واقعية ، هل لها مبرر .

هذه التقنية ستعينكم على حل هذه المعضلة وهي أن تقوموا برحلة عكسية هذه المرة إلى الماضي وتتذكرون كيف كنتم وتعيشون تلك الظروف بكل معطياتها وهذه الرحلة أسهل بكثير من السابقة حيث ستساعدكم أوراقكم وأرشيفكم ، أسقطوا كل هذه الأمور على أرضية الواقع في تلك الفترة وتمعنوا كيف سارت الأمور وما هي الواقعية وما هي الخيالية .

الآن عودوا إلى الحاضر ، وانطلقوا برحلة إلى المستقبل استناداً على ذلك وستجدون الجواب نعم أم لا .

تحديد الخطوات لبلوغ أهدافكم

لبلوغ الهدف العام ، مثل الحصول على عمل جديد أو تلقي عرض جديد من شأنه زيادة الدخل ، مثل هذا الهدف يتوجب تقسيمه إلى مراحل ووضع خطوات لبلوغه والواجب تنفيذهم خلال مدة ترونها مناسبة ، ويلزمكم معرفة الوسائل التي تلزمكم في هذا الإتجاه .

مثلاً ، إذا كنتم تسعون نحو الحصول على عمل جديد فإنه يلزمكم ما يلي :

- ملابس جديدة أكثر تناسباً مع العمل الجديد وتليق بالدور الجديد .
- رفع مستواكم وإمكانياتكم بما يتناسب مع العمل الذي تريدون .
- تحسين علاقاتكم مع العاملين في هذا المجال .
- دراسة الموقع الذي تريدون العمل فيه وإيجاد مكان جيد للاستقراء .
- دراسة إمكانيات كل العاملين والموظفين في هذا الموقع وفهم توابع العمل .

- عدم إظهار الحماس الزائد أمام المعنيين والتمسك بأوراق كثيرة تكشفوها بالوقت المناسب .

ويلزمكم تحديد الوقت المناسب لكل خطوة ، وعدم التسرع ودراسة كل خطوة جيداً .

والتمرين الآتي سيعينكم على تحديد الخطوات لبلوغ أهدافكم

تمرين: تحديد خطوات الوصول لهدفي

بدايةً خذوا طبق من الورق ، وقلم رصاص ، وفي أعلى الورقة اكتبوا الهدف الذي تريدون الوصول إليه ، ومن ثم قوموا بتنفيذ الجدول التالي :

ماذا يجب أن أفعل ؟	الوسائل الضرورية	ترتيب التنفيذ بالرقم والتاريخ	أهمية العمل والمبادرة A،B أو C
			جيدة A متوسطة B ضعيفة C

والآن نبحث في المعلومات التي حصلت عليها من خلال وضع الجدول السابق الذي يعتبر جدول أعمالكم ، وبعد أن كتبتم الهدف في أعلى الصفحة مثلاً الترقية في العمل ، مضاعفة مقياس العمل ، زيادة الدخل ......إلخ ، ومن ثم توالي الأرقام في العمود ٣ اكتبوا الأعمال التي تريدون تنفيذها وربطها بالوسائل اللازمة للتنفيذ وبجانب كل عمل اكتبوا الحرف (A ,B, C) الذي يعبر عن أهميته .

على سبيل المثال إذا كان هدفكم هو الترقية في العمل فإن جدول أعمالكم يبدو كالآتي :

١-إنهاء دورة تعليمية في عملية كتابة نصوص على الكومبيوتر A

الوسائل المطلوبة - مبلغ كذا لقاء الدورة .

٢-شراء بعض الملابس الجديدة لكي نحسن انطباع الآخرين حولنا A

الوسائل المطلوبة :

-مشاورة المختصين بمجال الملابس.

-مبلغ كذا لشراء الملابس .

-تحسين العلاقة مع الزملاء في العمل . B

الوسائل المطلوبة :

-القيام بالخطوة الأولى وهي إلقاء السلام بحرارة .

-فتح المجال للقيام بنقاش تقرب منهم .

-المبادرة بمساعدتهم كلما اقتضت الحاجة .

ابدؤوا فوراً

عندما تعرفون وتحددون هدفكم جيداً ، وقررتم الوصول إليه ، وعندما يكون الوقت مناسباً للقيام بخطوة جديدة أطلقوا الإيعاز ، ابدؤوا فوراً ولهذا يلزمكم بعض التمارين لزيادة طاقتكم ، والتحلي بالصبر والإصرار على المواظبة والتركيز على عملكم حتى بلوغ المطلوب وتحقيق البرنامج الذي وصفتموه وأنتم تسيرون بخطى سديدة ستضحكون بداخلكم لأن تقنية قوة العقل تقودكم من يدكم لتوصلكم إلى بر الأمان . وفي هذا تتلخص القوة السحرية لهذه التقنية فبإصراركم على شيء ، وإرادتكم لشيء ما ، أنتم تجبرون قواكم على الحركة ، الطريق إلى النتائج المرجوة يبدأ منكم شخصياً .

الفصل السابع

طوروا مهاراتكم وأزيدوا من طاقتكم الإبداعية

فعالية استدعاء نماذج مرئية في العمل

هل يوجد لديكم مهارة ما تريدون تطويرها لكي تساعدكم في عملكم كالعمل على الكومبيوتر مثلاً ، أو إدارة الحديث ، أو إمكانية التعبير الجيد عن الأفكار ؟ هل تريدون أن تصبحوا أكثر إبداعية وفعالية ؟

هذه التقنية لقوى العقل يمكنها مساعدتكم للحصول على التحسينات التي ترجون في كل المجالات . لتطوير أي مهارة استعملوا طاقتكم لتأسيس النموذج الفكري ، لخوض التجربة فكرياً ، ولزيادة الطاقة الإبداعية استعملوا قوة عقلكم من أجل التخيل الفكري ، أو لإبتكار أساليب جديدة لتنفيذ العمل .

تأثير قوة العقل على سعي الإنسان صار معتمداً من قبل كثير من الرواد والمدربين . مثلاً الرياضيون يستعملون تقنية تستدعي تخيل نماذج فكرية محددة لتطوير وتحسين مهارتهم ولإحراز النصر في المسابقات فهم يتمرنون فكرياً بالإضافة للتمرين الجسدي وقبل التمرين المحدد وبعده وقبل المسابقة يقومون بتمارين نفسية تهيئهم لخوض المسابقة . ويتخيلون أنهم فازوا وكم يعطيهم هذا الشعور قوى كبيرة نسميها الحافز .

وهذه القوى يؤكد عليها المختصون أمثال تشارلز غارفيلد الذي عمل مع المدربين لتدريب الرياضيين على استعمال النماذج المرئية بشكل يكون أكثر فعالية .

وبالمثل الرسامون ومهندسو العمارة ، الكتاب ومندوبو الإعلانات وغيرهم الكثير يستعملون قوة تخيلهم لإعداد أفكار جديدة بالعمل الإبداعي .

استعمال تقنية قوة العقل لتطوير مهارتكم

الشيء المهم في تطور المهارة بمساعدة تقنية العقل ، يتخلص بتكرار بشكل فكري الشيء الذي نريد تحسينه ، فعندما تقومون بفعل هذا تتمكنون أكثر من الشيء الذي حصلتم عليه بالتدريب العملي وذلك لأن العقل لايميز عندما يخزن أي معلومة إذا كانت من مصدر عملي أو فكري ، وبالنتيجة أنتم تختصرون الوقت المخصص للتمرن الواقعي والعملي وتقليص بالتالي الوقت المخصص من أجل تحسين مهارتكم بالإضافة إلى ذلك ، العمل الفكري من أجل تطوير وتحسين المهارة أو التدرب أيضاً على إمتلاك مهار جديدة ، وجزء من هذا العمل الفكري يتضمن التخيل لأنكم تقومون بممارسة العمل الذي يتضمن المهارة وتجيدون ذلك جيداً فهذا يعطيكم نموذج مثالي ، يمكنكم أن تسموا لتحقيقه عندما تكونون مشغولين بأعمالكم الواقعية .

استعمال هذا النموذج المثالي المهم جداً لنجاحكم في الحصول على نتيجة ويلزمكم أن تتخيلوا أنكم تمكنتم من هذه المهارة وجعلتكم تمارسون عملكم بكل إتقان ، وعلى العكس فيما لو أخطأتم في تمرينكم العقلي فإنكم ستخطئون أيضاً في تمرينكم العملي ، بهذا الشكل يمكنكم عندما تكتبون على الكومبيوتر مثلاً أن تتخيلوا قبل قيامكم بعملكم أنكم تضغطون على الأزار بشكل سريع وصحيح وبمهارة فتقومون بعملكم وتتخذون فكرياً هذا المستوى ولاترضون بأقل منه ويأتي التطبيق العملي أقل من الفكري إلى أن يتطابقا وبالتالي نصل إلى هدفنا .

لكن وبما أن المهارة التي تريدون امتلاكها ومستوى هذه المهارة الذي تريدون أن تصلوا إليه ، يختلف من شخص إلى آخر

استخدموا الأمثلة المعروضة لاحقاً ، لتشكيل نماذج مرئية خاصة بكل واحد فيكم لتحقيق مستوى المهارة المرغوب .

عند قيامكم بهذا يجب أن تأخذوا بعين الإعتبار الأمور التالية :

-في البداية اختاروا الأسلوب الذي طبقتموه واقعياً أو حتى رأيتموه من خلال شخص يستعمله ، وفكرياً وبتركيز استدعوا هذا النموذج المرئي . مثلاً إذا أصبحتم متمكنين من بعض العمليات الأساسية في كتابة نصوص على الكومبيوتر فتخيلوا أنكم وبفكركم تنجزون هذا العمل بكل براعة ، أو إذا رأيتم أن أحدهم يقوم بالتحدث بشكل معبر وبإسلوب فصيح وقوي في إحدى جلسات العمل ، تخيلوا أنكم تتكلمون مثله وتستخدمون عبارات جديدة وفصيحة وجذابة .

-تخيلوا بأنكم تقومون بعمل كل شيء تريدون عمله ببراعة وإتقان وأن فعاليتكم تزداد هذا لأن تمرينكم الفكري تدريجياً يتحول إلى مكاسب عملية

-تخيلوا بقدر الإمكان بشكل واضح وناصح ، أنكم تمتلكون المهارة التي ترغبون واربطوا ذلك مع المحيط من الناس والأشياء .

-كرروا دائماً تخيلكم واستدعاء هذه النماذج المرئية لكي تعطوه قوة أكبر .

-حافظوا على إحساس الثقة بالنفس ونموا هذا الإحساس قدر المستطاع أثناء التمرين ، هذا لأن إحساسكم بالثقة يؤثر كثيراً عل تحقيق ماتعالجونه بفكركم وجعله أمراً واقعاً ويعينكم على العمل بشكل أفضل وبإيجابية أكثر ولكن حذار أن ينقلب شعور الثقة وذلك فيما لو زاد عن حده ويجب دائماً فهم المعادلة الحساسة الثقة ⇄ الإنجاز وهي علاقة متبادلة لأن الإنجاز يزيد من الثقة بأنفسنا والثقة تعطينا فرصاً أكبر للنجاح ويأس الثقة التي لاتستند على مرتكز واقعي فتتحول إلى خيالية تقود صاحبها إلى التعالي والتجوف .

أمثلة على تطوير المهارة بشكل فكري

تحسين إمكانية التحدث والخطاب أمام الجمهور

اغمضوا أعينكم ، استرخوا ، الآن تخيلوا أنكم في مكتبتم أو في مكان هادئ على رأس عملكم ، يوجد لديكم وقت قليل للتحضير لإجتماع مجموعة ما وفكرياً تكررون ماأنتم تزعمون قوله لهم .

تخيلوا أنكم تعدون بنود تعتبر مفاتيح هامة في حديثكم وتتخيلون كيف إنكم ستلقون هذا الكلام على سمع الجميع ، وتكررون هذه الفكرة حتى تشعروا بثقة كاملة وأنكم تقولون كل كلمة بشجاعة وبإسلوب ممتع الأن وأنتم تحسون بثقة في أنفسكم تخيلوا أنكم تقفون أمام باب القاعة ، ثم تدخلون عليها تملؤكم ثقة صلبة في نفسكم وبالخطاب أو الكلمة التي ستلقونها ، ومن ثم اجمعوا الحقائق التي في يدكم ورتبوها وتلقون القبول من الجميع وكيف ان الجميع وافقكم الرأي .

ومن ثم وقت النقاش بعد جلسة العمل ولإبرام اتفاق أنتم تجزون أنفسكم فكرياً وتجمعون أفكاركم المبينة على أساس معرفتكم الجيدة . وإلمامكم بأمور السوق مثلاً وتستطيعون النقاش من منطلق قوي مبني على المعرفة وبالتالي أنتم جاهزون للنقاش قبل حدوثه بحيث يمكنكم إناء أي صفقة أو توقيع عقد أو مجرد النقاش بينما الآخرون مازالوا يفكرون ويقومون بالشيء الذي أنهيتموه منذ فترة مما يعطيكم الأفضلية .

تحسين مهارتكم وإمكانياتكم في كتابة النصوص على الكومبيوتر

اغمضوا أعينكم ، تخيلوا أنكم تجلسون في مكتبتكم وكالعادة تقومون بالطباعة أو التخزين ، وتجلسون خلف آلة الطباعة أو الكومبيوتر أنتم تشعرون أنكم مرتاحون جداً ومستعدون للعمل جيداً والآن بطرف أعينكم تنظرون إلى الحروف المتوضعة على الأزرار تقومون بتشغيل برنامج إذا كنتم تعملون على الكومبيوتر أو تجهزون الورقة إذا كنتم تعملون على الآلة الكاتبة والآن تضعون أصابعكم على الأزرار وتبدؤون الطباعة إن أيديكم ماهرة جداً تعرف ماذا تعمل وأما أصابعكم يضغطون على الأزرار بدقة دون فعل أي خطأ .

بعد مرور الوقت ستكتشفون أن ما تدربتم عليه في فكركم بات عمل عفوي تقومون به دون تفكير وإن إقران التدريب الفكري بالعملي حقق نتائج سريعة وجيدة .

استعمال تقنية قوة العقل للزيادة في الطاقة الإبداعية لديكم

كل إنسان لديه ومنذ الولادة طاقة إبداعية ما ، هذا لأن الطاقة الإبداعية هي خلاصة مجموعة الأفكار الجديدة بتنفيذ الأعمال أو إعدادها .

هذه الإبداعية تقضي إنتاجية جديدة لا تعتمد على قوانين أو ثوابت فهي تجدد منهجية العمل وتضفي على العلاقات رونق . والإنسان المبدع لا يمكن أن يكون مملاً . بحيث يفاجئنا دائماً بالجديد أو المستحدث ، وقياساً بمعطيات العصر وكثرة العروض قياس بالإحتياجات دائماً هناك دعوى للإبداع والمبدعين لكي يضفوا على الإنتاج تحسيناً يكسر الجمود ويجذب إليه الزبائن .

إن قيمة تقنية قوة العقل تكمن في أنها تستطيع زيادة مقدرتكم على إبتكار أفكار جديدة ، كذلك التوجه نحو عملية الإبداع وبالتالي يصبح دماغنا أكثر فعالية وإنتاجية بدقة أكثر هذه التقنية كونت من أجل مساعدتكم على زيادة إمكانياتكم ونوعيتكم أكثر فأكثر والتي تحوي بالطبع قوتكم الإبداعية .

-إمكانية التفكير والتعامل حتى في أكثر اللحظات إنشغالاً وقلقاً .

-واختيارية أساليب تنفيذ الأعمال .

هذا الآن الإبداع الحقيقي هو عملية أسرع من النتيجة نفسها .

وهذه التقنية مركزة على أن تساعدكم على شغل الموقع اللازم لكم كي تزيدوا من طاقتكم الإبداعية ، حينئذ تستطيعون تلقي هذا التحول في أي مجال تختارونه لكي تضمنوا لأنفسكم الطاقة الإبداعية ، من تنظيم الأعمال في المكتب وحتى إعداد وتحريك الأفكار باتجاه الإنتاج الجديد البرامج والتنظيمات .

ثلاثة تحولات مهمة إلى الإبداع ، يمكنكم اعتمادهم لزيادة طاقتكم الإبداعية في العمل وهي :

-إيجاد نظرة جديدة وتلقائية جديدة للأشياء .

مثلاً بالضبط هكذا كانت هذه الحادثة التي حصلت مع أحد مصنعي اللاصق حيث أن اللاصق الذي قام بإنتاجه لم يكن جيداً بما فيه الكفاية . ولكن شخصاً آخر ابتكر أسلوب لاستعمال هذا اللاصق من أجل اللصق المؤقت ، وهذا أعطاه بداية عمل جديد بعدما طور الفكرة وجلبت له هذه الفكرة ارباح طائلة .

-إيجاد أساليب ووسائل جديدة للوصول إلى الأهداف .

إحداث تغيرات بالأشياء التي أصبحت في حوزتكم وتشكيل سلسلة متغيرات بعدها تجلب لنا النفع والفائدة .

هذه التغيرات غالباً ما تكون مهمة لغرض السيطرة الدائمة وإيجاد الإهتمام عند الناس ، مثلاً كل الناس يملون عندما يعملون الشيء نفسه عدة مرات ، وتصادف القليل منهم الذين يرتاحون لعمل الشيء نفسه فبالكاد تعلموه حتى أصبحوا يقومون به دون أي عناء ولا يرغبون بأي تغير وهنا لاتعليق فالطموح معدوم بتاتاً ومنهم من يخافون من التغيرات ولا سيما العجزة والمسنين ، وبعضهم من يرتاح للعمل في مكان واحد مع نفس الأشخاص وكل هذا يرتبط بشخصية الإنسان وكمية طموحه .

ولكن تجارب العمل الطويلة في كبرى الشركات أثبتت أن التغير مطلوب في أي زمان ومكان وخاصة لجذب اهتمام الناس للعمل أو المنتج ، وهذا يعتمد بشكل أساسي على الإبداع .

التمارين التالية تساعدكم على تنشيط وتفعيل عملية الإبداع كي تستطيعوا تلقي هذه العملية برغبتكم الشخصية .

إيجاد طرق جديدة لتلقي الأشياء

إظهار طرق جديدة لتلقي الأشياء ، يعتبر عصب رئيسي في عملية الإبداع ، وله عدة ميزات ، حيث يمكنكم أن تزيدوا من قيمة الوسائل والمعدات أو أجزاء منها أو الإقلال من الكلفة بإستخدام عدة أشياء الموجودة لديكم والمعدة أساساً لأغراض أخرى . يمكنكم توسيع ترويج بضائعكم ومنتجاتكم والخوض بمنتجاتكم لطبقات أخرى من الناس . بالإضافة إلى هذا كله فإن عندكم إمكانية زيادة رأس مالكم ودخلكم .

التمارين الآتية سوف تساعدكم على التفكير والتمحيص في أساليب جديدة لتلقي الأشياء والتعامل معها . سوف تبدؤون في تغيير نظرتكم إلى الأشياء التي تعرفونها جيداً لكي توقظوا طاقتكم الإبداعية والتخيلية ، وبعد ذلك تعهدون إلى هذه العملية في حالات محددة .

تمرين : ماهو الجديد

فكروا ملياً ، كم من المنافع والفوائد يمكنكم إيجادها للأشياء المعروفة جيداً بالنسبة لكم ، حاولوا تحديد ذلك بأنفسكم أو قوموا ((الإقتحام الفكري مع الآخرين)) .

بداية خذوا ورقة وقلم رصاص ، اكتبوا عليها أسماء كل أو معظم المواد التي تعرفونها ، يمكنكم التمعن بالمحيط في مكتبكم أو في البيت وكتابة أسماء المواد باختصار ، التي ترونها ، الآن اكتبوا نظرتكم وطبيعة تلقيكم لكل مادة على حده ، ماذا تمثل بالنسبة لكم ، حاولوا التفكير بهذه المواصفات والإنطباعات ، ما الذي يمكن تغيره بالشكل الخارجي للمادة ؟ ، ماذا يمكن أن يتحول في الشكل الداخلي؟ زماهي التغييرات التي ستطرأ ؟ كيف نستطيع أن نجد فوائد أكثر من هذه المادة لم تعرف من قبل ، أحياناً ننظر لمعدات ما لماذا شكلها هكذا ؟ ما المقصود من ذلك ؟ هل يمكننا أن نوجد شكلاً أفضل ؟ ما رأي الناس في ذلك ؟

هذه هي طبيعة تمرين التساؤل وعلينا إيجاد الجديد والمحاولة الدائمة والمستمرة على الإجابة .

إيجاد أساليب جديدة ووسائل لبلوغ الأهداف

عندما يوجد لديكم هدف معين ، يجب عليكم أن تعتقدوا وتصدقوا أنكم قادرون على تحقيقه ، وأحياناً تفكرون ما الذي ينقصكم كي تبلغوا الهدف ، وهنا بالتحديد تحتاجون كثيراً لطاقتكم الابداعية وإحداث أو إيجاد الاختيارات وهي أهم ما يكون للإبداع ألا وهو وجود الأختيارات حيث إن الشيء الإجباري ضد الإبداع تماماً ، أو تحتاجون للتنقيب عن وسيلة جديدة لم تعرفوها من قبل . مثلاً أنتم تريدون الحصول على عمل محدد وأنتم غير واثقين بأنكم جديرون بأن تمارسوا هذا العمل . ووفقاً لمتطلباتكم أنتم بحاجة لنصيحة أو لخبرة سابقة ، والتي تفتقدونها وأحياناً يطلب صاحب العمل الذي ترغبون بالحصول على فرصة منه ، بتوصية إحدى الشركات أو الأماكن التي عملت فيها سابقاً ، أو بشهادات خبرة ، وإذا كانت رغبتكم شديدة في الحصول على هذه الميزة فعليكم إيجاد الطرق الاختيارية للحصول عليها .

كيف يمكنكم القيام بهذا ؟ بالضبط وبشكل دقيق في مثل هذه الحالة تظهر أهمية قوة عقلكم لإيقاظ طاقتكم الإبداعية وإيجاد الخيارات المناسبة ، كأن تضعوا مخطط عام وشامل لتحسين وضعكم أمام أصحاب العلاقة ولتقنعوهم بجدارتكم للحصول على هذا العمل بغض النظر عن التوصية أو الخبرة ، وإذا ما أتيح فرصة النقاش معهم فاعلموا إن أصبح لديهم رغبة لا تقل عن ١٠٪ بقبولكم للعمل ، وهنا يجب أن لا تفوتوا هذه الفرصة وأن تكونوا قد استعديتم لهذا النقاش كي يقتنعوا تماماً بقدراتكم .

إحداث تغيرات بالأشياء الموجودة لدينا، أو تشكيل تشكيلات من عدة أشياء موجودة لدينا أيضاً

فعل أي شيء بطريقة مغايرة ومتجددة ، وهذه المنفعة الهامة نجنيها بفضل الإبداع وهي محرك آلة التطور والتغيير الإبداعيين . هذا السلوك يمكننا من الحصول على تكنولوجيا جديدة وايديولوجية جديدة للعمل تجعلنا دائماً مدركين لكل ما يجري من حولنا ونفرض على الجميع أن يكونوا بحاجة لنا دوماً .

إحداث التغييرات:

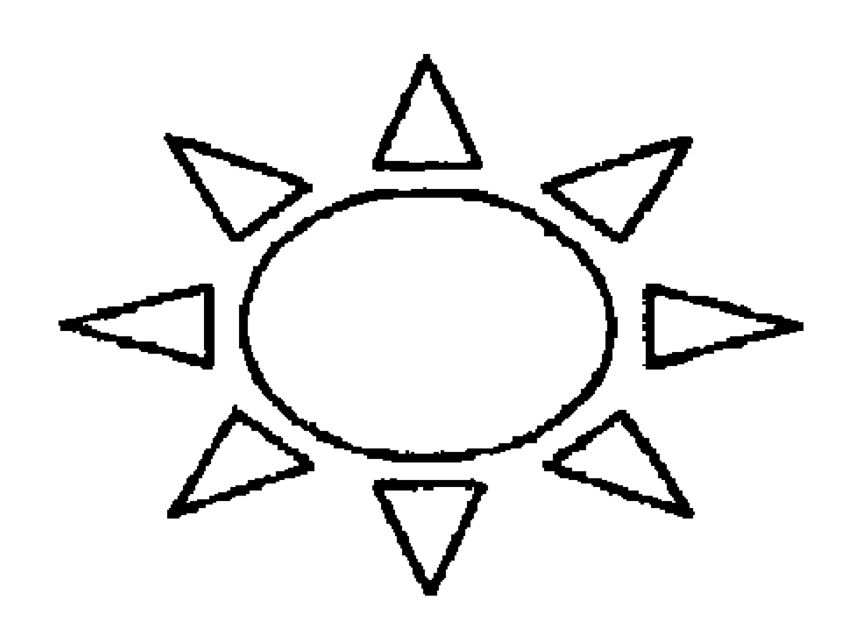
تغير الأشياء : فكروا جيداً كم من التغييرات يمكنكم أن تفعلوا في الأشياء المعروفة ، تصوروا إنها تغييرات كثيرة تمكنكم من إحداثها بادئ ذي بدء ، اكتبوا قائمة مختصرة للأشياء التي تعرفونها وقد قمتم بهذا في تمرين سابق ، والآن تعالجوها وتحاولوا إيجاد تغييرات ولكن ليس من وجهة نظركم كما في التمرين السابق ((Marketing)) ولتقوموا بذلك يلزمكم الإلمام الجيد بأمور السوق ومعرفة كل ما يخص المتسوقين . لماذا يشترون هذا ولا يشترون ذاك ؟ وماشابه من الأسئلة التي يمكننا من الإجابة عليها الحصول على معلومات وافية تعيننا على التعامل مع القائمة السابقة.

والآن وبشكل فكري قوموا باستعراض هذه التغيرات وكيف يمكن أن يتلقاها الناس ، قوموا من بعدها بتقييم هذه التغيرات بالعلامات السابقة ((A , B , C)) .

الآن نعطي الأفضلية للأشياء التي حصلت عليها العلامة A بعد ذلك نبحث في الوسائل الفعالة والأقل كلفة لتطبيق ذلك واقعياً .

بعد التفرغ من ذلك يجب أن تواظبوا البحث بما يخص الأشياء التي حصلت على C , B ومحاولة إيجاد تغييرات أخرى تعطينا نتائج أفضل ، أو إذا تعسر ذلك نحاول إيجاد تشكيلات من هذه المواد تعطينا باجتماعها أشياء جديدة ومطلوبة .

وبغض النظر عن طريقة عملكم وبحثكم أعطوا الفرصة دائمـاً لقواكـم الإبداعيـة وحصولكـم علـى نتائجـه ولمشـاعركم وحدسـكم الداخلـي أن يقـول كلمتـه لتفعيـــل عملكم وحصولكم على نتـائج أكـثر إيجابيـة ومـن ثـم تسـتعرضون أفكـاركم وتقومـون بتحليلها .



الفصل الثامن

كيفية استخدام قوة العقل للزيادة من قوة الذاكرة

تحسين ذاكرتكم لتستجيب لكم أكثر وأن تصبح لديكم ذاكرة قوية وحاضرة فهذا يعني أن تسب نجاحكم في العمل قد زادت بمختلف الصعد . فهذا سيذكركم بشكل أفضل بمهامكم وتدريج أهميتها وتذكرون جيداً عناصر عملكم ، وإذا كنتم ممن تكتبون ملاحظاتكم بشكل دائم ، فالذاكرة الجيدة ستعينكم على تذكر حتى الجزئيات والتي لم تستطيعوا كتابتها.

بالإضافة إلى ذلك فإن الذاكرة الجيدة ستعينكم بشكل جيد أثناء استقبالكم لرجال الأعمال أو ممن يجمعهم معكم العمل المشترك حيث أنكم لا تستطيعوا النظر في دفتركم الخاص والبحث عن كل شيء مما قد يشعر الآخرين بالملل ، وعندما تتذكرون جيداً الأشخاص والذين سبق وتعاملتم معهم فأنتم تزيدون من فرصكم للحصول على عمل إضافي وإن خضتم معهم نقاش جديد أو أبرمتم عقد جديد فذاكرتكم القوية تنبئكم وتستبق لكم الأمور ، كيف سيتعاملون معكم ، كيف سيتلقون عرضكم كيف ستكون إجاباتهم على أسئلتكم إلى ماهنالك من أمور تخص الاتفاق .

أنا أعرف بعض الأشخاص الذين يقومون بكتابة بعض الملاحظات على بطاقة التعريف عن شخص ما ، فهم بذلك يظنون أنهم سيتذكرون شيئاً ما عنه ، علماً بأن هذه الملاحظات قلما تساعد ، وعندما ينظرون إلى هذه الملاحظات بعد أسبوع قلما يتذكرون شيئاً ، وحتى يفهموا ماذا تعني هذه الملاحظات ويصبحوا في حيرة من أمرهم ماذا أرادوا أن يفعلوا ؟ بمن أرادوا ؟ بمن أرادوا الإتصال ؟ أضف أن الذاكرة الجيدة تساعدكم على القيام بعملكم بفعالية أكثر كأن تديروا حديث عمل وتستطيعون بين الفينة والأخرى ترك الموضوع الأساسي لقول طرفة ما ، أو قصة قصيرة ما مما

يمتع المستمعين إليكم ويزيد من حبهم وودهم لشخصكم ، والعودة للحديث الأهم دون نسيان أي نقطة أو دون الحاجة بتذكيرهم عند أي نقطة توقفتم . وتذكركم لأسعار مواد ما وعروض ما يساعدكم أكثر على القيام بأعمالكم . وبدورها تقنية العقل تساعدكم على قيامكم بتمارين خاصة لتقوية الذاكرة ، وأعرف أشخاص استعانوا بهذه التقنية واكتشفوا القدرة الساعية لذاكرتهم نحو التحسن وخاصة باستعمالهم تقنية استدعاء النماذج المرئية والفكرية .

من هؤلاء الأشخاص صديقة لي واسمها جوانا وهي تعمل مستشارة في مجال إدارة الأعمال ، وفي إحدى المرات التي كانت تشترك فيها بمؤتمر في مدينة بعيدة اكتشفت أنه ومن خلال استعمال تقنية خاصة للتذكر تظهر فرق واضح بين العمل المنتج لأبعد الحدود والعمل البسيط في حضور المؤتمرات ، قبل سفر جوانا أخذت من أحد معارضها قائمة بأرقام تلفونات بعض صغار رجال الأعمال في تلك المدينة ، واقترحت على جوانا الإتصال بهم حيث بإمكانهم تعريفها على المدينة وتقديم خدمات لها بمجال إدارة الأعمال .

ولسوء الحظ فقدت جوانا دفتر التلفونات في المطار ولم تستطع إيجاده وعندما اتصلت بصديقتها في مكان إقامتها هناك لم تجدها ، حاولت الإتصال أكثر من مرة ولا فائدة ، أحست جوانا بأن مشاعر اليأس بدأت تعرف الطريق إليها ، ماذا تفعل فهي بالكاد استطاعت أن تتذكر رقم الهاتف الخاص بصديقتها هذه .

جلست جوانا وأغمضت عينيها واسترخت وأصبحت تسترجع الأحداث حتى وصلت إلى اللحظة التي قامت بها صديقتها بإملاء أرقام الهواتف عليها وأحست بأن الأمور تحدث فعلياً وليس بالخيال وتذكرت أحد الأرقام واتصلت به وأجرت إتصالاتها التي رغبت بها ونجحت مهمتها . وعندما تسألت جوانا ماالذي كان يمكن أن يحدث لو أنها لم تتذكر رقم الهاتف هذا ؟

التمارين الآتية لتدريب الذاكرة ستساعدكم على تحسين ذاكرتكم بثلاث اساليب رئيسية :

-بزيادتكم لإمكانية تركيزكم على الأشياء التي تريدون تذكرها .

-بعملكم على إنشاء لوحة مرئية واضحة في ذاكرتكم وتخزينها فيها ، لتذكرها في وقت لاحق .

-باستعمالكم إمكانياتكم الفكرية والتخيلية في سعيكم لإحياء الذاكرة عندما تريدون ذلك .

تمرين : زيادة إمكانيتكم التركيز على الشيء الذي تريدون تذكره

واحد من الأسباب التي تجعل كثير من الناس لا يفطنون إلى الأشياء ويعجزون أحياناً عن تذكرها هو أنهم لم يخزنوا في ذاكرتهم لوحة مرئية كافية عن هذا الشيء . وأحياناً هم يتذكرون الشيء الذي يريدون تذكره ولكن يساورهم الشك في مصداقية ذلك بهذا الشكل ، عندما تكون الحالة ملحة ومستدعية أن تتذكروا شيئاً ما تعلموا أن تركزوا كل انتباهكم باستخدام مفتاح الذاكرة الذي ستحدثونه أنتم بأنفسكم ، والذي يمكن أن يكون أي حركة أو تلميح .

مثلاً كأن يكون ذلك وضع الإبهام على السبابة بشكل حلقة ، أو شبك الأيدي بشكل يكون فيه الإبهامان والسباباتان سهماً ، أو ارفعوا الإبهام للأعلى ، أيّاً كانت الحركة فهي تدلكم على أنكم الآن في حالة تحضير لتسمعوا وتروا أشياء سوف تحاولون تذكرها أبداً .

ولكي تشكلوا لكم هذا المفتاح أو هذه العلامة ، يلزمكم أن تسترخوا أولاً ، ويمكنكم إغماض أعينكم ، واختيار العلامة أو الدليل الذي تريدون استعماله .

والآن قوموا بتنفيذ هذه العلامة ، وبعد ذلك فكروا ، وأعطوا إيعاز في قرارة أنفسكم ((الأن أنا منتبه ، وفي حالة إدراك تامة ، ووعي لكل ما يجري ، وسوف أخزن كل المعلومات التي أسمعها ، أو أراها في ذاكرتي ، وسأذكرها في وقت لاحق)) ، وكرروا هذه العملية عدة مرات في النهار ، وقبل النوم حاولوا استرجاع أحداث النهار ، والتركيز على الشيء الذي تريدون تذكره ، وتدربوا على استخدام مفتاح الذاكرة الذي اعتمدتموه ، ثم قوموا باصطناع ثلاث حالات على الأقل تعرفون إنكم أكثر مايمكن أن تنسوا في أثنائها ، وتدربوا على تذكر شيء ما ، واستخدموا المفتاح ، ثم وأنتم في الحالة تماماً كرروا المعلومة عدة مرات حتى لا تنسوها .

تابعوا التدرب خلال حياتكم العملية لكي تزيد فعالية المفتاح بحيث تصلون إلى مرحلة يمكنكم فيها استعمال المفتاح بنجاح ودون أن يخذلكم .

تمرين : زيادة إمكانياتكم إنشاء لوحة فكرية واضحة أو القيام بكتابة المعلومات

بالإضافة إلى تركيز الإنتباه فإن الذاكرة الجيدة تعتمد كذلك على تكوين الوضوح في اللوحة الفكرية ، والكتابة عن الإنسان الحدث أو الفكرة اللذان تريدون تذكرهما ن ويحدث أيضاً أننا نكوّن في خيالنا لوحة أو صورة فكرية واضحة تماماً ،

أو كتابة وبالنتيجة نحن نظن أننا نتذكر كل شيء ، وقادرين على التحدث عنه ولمن بالحقيقة وعندما تقتضي الحاجة لا نذكر شيئاً ، مثلا الشاهد في المحكمة غالباً مايخطىء عندما يتذكر الحادثة ، علماً أنه يظن أنه يقول الحقيقة .

لهذا ، وقبل أن تستطيعوا تذكر أي شيء ، يجب أن يكون لكم انطباعاً واضحاً عن هذا الشيء ، واحد من الأساليب المتبعة للوصول لهذا هو أنكم عندما تركزون انتباهكم وتتخيلون أنكم آلة تصوير ، أو جهاز تسجيل ، وبالتالي تنقلون الصوت والصورة بشكل مطلق ، وتخزنوها في الذاكرة . ولزيادة هذه الإمكانية وتطويرها يجب التدرب كثيراً وطويلاً ، وأساس هذا التدريب هو المراكبة الجيدة للعناصر ، للإنسان للأحداث وللظروف و إصاغة السمع والإصغاء الجيد للحديث وللأصوات التي حولكم. في البداية سوف يشعر الواحد منكم بأنه مراقب سيء جداً ، ومستمع لا يقل سوءاً .

ولكن بفضل التدريب والتطبيق العملي تتحسن هذه الإمكانيات عندكم وتصبح آلية مع الزمن .

الأسلوب النموذجي لإستخدام هذه التقنية – هو استعمال المفتاح الفكري المكون من قبلكم ، فعندما تستعملون هذا المفتاح يسهل عليكم تذكر الشيء الذي تريدون تذكره ، وهاكم بعض التمارين التي يمكن أن تساعدكم أكثر فأكثر

– دراسة المادة :

((هذا التمرين يساعدكم على إدراك أفضل للشيء الذي ترونه ، ويساعدكم على تلقي المعلومات ، والأشياء بوضوح وبصحة أكثر)) .

ضعوا المادة ، أو عدة مواد أمامكم ، انظروا إليها بانتباه وحذر شديدين لمدة دقيقة ، وحاولوا أن تكتشفوا كل التفاصيل المحددة له مثل الشكل ، البنية ، اللون ، التصميم ، ....إلخ ، ومن ثم حولوا نظركم عنها ، وتذكروا كل شيء بفكركم ، والآن أبعدوا هذه المادة أمامكم عن كل مجال رؤيتكم ، وتابعوا النظر إلى المكان الذي كانت فيه ، وتصوروا إنها موجودة ، وحاولوا أن تروهم أمامكم بكل التفاصيل التي حفظتموها ، ولكي تدققوا صحة ماتذكرون قوموا بوصفها كتابياً ثم احضروا المادة ، وقارنوا فيما بينهم .

– الإصغاء إلى الشيء الذي تسمعوه .

هذا التمرين سيساعدكم على إدراك كل كلمة تسمعوها بشكل أفضل وبدقة أكثر

اكتبوا مقطع قصير من حديث ما ، أو سجلوه على آلة التسجيل ، يمكنكم أن تقوموا بهذا التسجيل من الراديو ، أو التلفزيون .

ومن ثم أعيدو التسجيل واستمعوا إليه ، وبعد ذلك يمكنكم تكوين نماذج فكرية محددة وفي النهاية حاولوا أن تتذكروا الحديث مع تذكر تفاصيل كثيرة قدر الإمكان ، وتذكروا تسلسل هذه التفاصيل لكي تدققوا صحة ماتذكرون اكتبوا قائمة بالأشياء التي سمعتموها . وبالطبع لا يجدر أن تكتبوا كل شيء كلمة كلمة ، ولكن اكتبوا بشكل يشمل كل التفاصيل ، والأفكار ، ومفهوم الحديث بشكل أساسي ، ثم استمعوا إلى التسجيل ، وقارنوا بينهم .

تحسين إمكانيتكم في استدراج الذاكرة وتذكر الشيء الذي تريدون

بعد أن قمتم بكل ماباستطاعتكم لتسجيل النموذج الفكري في ذاكرتكم ، المرحلة المكملة هي أن تتذكروا دائماً انكم لم تنسوا شيئاً تريدون تذكره ، هذه التقنية تعطي الحرية لعملياتكم اللاشعورية ، ويمكنكم بالتالي الدخول إلى عالم اللاشعور لتثبيت هذه المعلومة أو هذا المُعْطى مهما حاولتم تذكر اسم أو رقم تلفون وموضع مادة ما، طريق سلكتموه سابقاً ، أو أي شيء آخر بقدر الإمكان بشكل أوضح وأنصع إذا ما كنتم تقفون في هذه الحالة ويمكنكم تكرار الحالة أو الحدث مرة أخرى واقعياً. فعليكم أن تقوموا بهذا فهو يساعدكم على التذكر .

عندما تعتادون على استعمال هذه التقنية ستقدرون على استعمالها في أي مكان، ولن تعودوا بحاجة لأن تغمضوا أعينكم ، ولكن يلزمكم فقط التركيز على تفكيركم الداخلي.

التقنية الآتية لاستدراج الذاكرة تساعدكم على تذكر الأسماء وأرقام الهواتف أين وضعتم شيئاً فقدتموه ، طريق أو أي شيء آخر .

هذه التقنية تساعدكم على تذكر الحالة والحدث ، تقومون بالتدريبات ، والتمرن على كل تدريب لعدة أيام ، وعندما تشعرون أنكم أجدتم هذا تقومون باستعمالها عند الحاجة . ابدؤوا بتنفيذ كل تمرين بالاسترخاء ، وإغماض العينين وعندما تتمكنون من العملية يمكنكم الاستغناء عن هذا .

- تذكر الإسم :

تخيلوا أن هناك شخص ما أمامكم ، تخيلوا إنكم تقابلونه لأول مرة ، وأنكم تحددون هذا اللقاء بدقة قدر الإمكان ، توضحوا وتبينوا من أيضاً كان معكم ، واجعلوا لوحتكم الفكرية بقدر الإمكان مفصلة اكثر ، ومن ثم سلموا على هذا الإنسان واسمعوا كيف يقدم نفسه .

- تذكر رقم الهاتف :

تخيلوا أن أمامكم هاتف ، وتخيلوا أن الشخص الذي تريدون الإتصال به يجلس قرب هاتفه وينتظر إتصالكم ، الآن تقتربون من هاتفكم تفتحون دفتر الهواتف على الصفحة الموجود فيها اسم هذا الشخص ، وهنا يظهر لكم رقم هاتفه ، أو إذا كان غير واضح ابدؤوا بطلب الرقم وبعدها سوف يتوضح أكثر . وإذا كنتم قد كتبتم هذا الرقم منذ زمن غير بعيد بحيث ان عملية تذكره باتت أصعب ، ركزوا انتباهكم على الحالة التي كنتم فيها عندما كتبتم الرقم ، ثم تذكروا كيف كتبتم الرقم .

- تذكر أين وضعتم شيء فقدتموه :

تذكروا عندما حملتم هذا الشيء آخر مرة ، أين كنتم ؟ ماذا فعلتم به ؟ استعرضوا فكرياً أين استعملتم هذا الشيء ومتى أنهيتم استعمالكم له ، راقبوا ماذا فعلتم به بعد ذلك . هذا كله تقومون به بنفس الموقع ن وإذا تعذر تسترجعون بفكركم كيف دخلتم هذا المكان ، وكيف حملتم هذا الشيء وهكذا .

- تذكر شاهد من نص أو مقطع من هذا الكتاب :

تخيلوا أنكم تمسكون هذا الكتاب تذكروا حجمه ، قياسه ، تذكروا كيف تتوالى الأحداث والمعلومات في الكتاب كيف يبدأ وتخيلوا أنكم تقرؤون بالكتاب والآن وصلتم إلى الفقرة التي تريدون أن تتذكروها فكروا جيداً ، وركزوا على ماورد قبلها وأعطوا تسلسل لأفكاركم فتأتي الذاكرة لكم بهذا المقطع ، أو هذه الفقرة .

الفصل التاسع

كيف توسسون إستقلاليتكم ومركزكم

من أجل تحقيق نجاحات كثيرة وعظيمة في مجال عملكم ، من المفيد امتلاك ملامح شخصية محددة ، حيث أن لكل مهنة هناك ملامح شخصية محددة يجب أن يتمتع بها من يزاول هذه المهنة ، مثلاً الشخص الذي يقوم بالتسويق يجب أن يكون محباً للتصادق وقادراً علي كسب أصدقاء كثيرين وذو مظهر لائق إضافة لكونه نشيطاً وحيوياً في الوقت الذي يكون فيه العامل في المكتب أو الحاجب طيب القلب شريفاً، منتبهاً لكل أجزاء العمل ، منظماً ويحب الترتيب والنظافة ، ولكن بعض الملامح الشخصية هي مطلوبة للجميع مثل الثقة بالنفس ، شعور العزة والرغد، الطاقة الإبداعية، الحيوية .

وعليكم أن تقرروا ماهي الملامح أو المركز الذي يليق بكم أكثر من أي شيء وتحديد التوجه في مجال عملكم ، ومن ثم عليكم التأكد هل تملكون الملامح التي يجب أن يتمتع صاحب هذا المركز الذي اخترتوه وبالتالي عليكم السعي لتقريب شخصيتكم من هدفكم ألا وهو المركز الذي ترغبون .

وأقول لكم هنا إنكم ستكتشفون أنكم تستحقون أن تمارسوا عمل أفضل من السابق وستشعرون بالمتعة التي لا توصف عندما تستعرضون في فكركم أين كنتم وأين أصبحتم .

ثلاث منطلقات رئيسية للتغيير الذاتي :

يمكنكم أن تغيروا أنفسكم كي تصبحوا ذلك الشخص الذي ترغبون وفي هذه العملية هاكم المنطلقات الثلاث التالية :

١-تحديد ماهية التغيير الذي يجب إحداثه وتحديدكم للمركز الذي تريدون والوضع الذي تسعون إليه ، مثلاً يريد أحدكم ولأنه يجد في ذلك منفعة للوصول لهدفه العام أن يكون موهوب في كسب الأصدقاء ، وأن يكون ديناميكياً فيبدأ بأن يصبح كلامه في القلب اكثر ويضفي لمسات حنان على كلماته وحركاته ، يتصرف ويتكلم مع الآخرين بحذر وأدب واثق من نفسه ويعتمد عليه ، شهم ومتحفز للمساعدة . كيفما ما أردتم تغيير أنفسكم فإن قوة وإمكانية تجعلكم وتمكنكم من ذلك وأحياناً تجدون في أنفسكم المواصفات التي تريدون الحصول عليها ولكن تحتاج إلى صقل وتطوير وهذا أيضاً تستطيعون فعله بمساعدة قوة عقلكم .

٢-استعملوا عملية تأليف سيناريو أو تخيل سيناريو معين في ذهتكم يساعدكم على رؤية أنفسكم في المركز الجديد .

هذه العملية تعتبر الأساس في عملية بناء تغيراتكم فأنتم بذلك تشكلون استقلالية تامة تساعدكم على نمو شخصيتكم بالإتجاه الذي تريدون ، ومن ثم فكرياً وبذهنكم كرروا هذا الدور الذي تريدون أن تلعبوه وتدربوا عليه ، الفائدة هنا أنكم ستبدؤون بالنظر لأنفسكم بشكل مغاير من خلال حياتكم اليومية وعلاقاتكم مع الآخرين ومما يساعدكم أيضاً وبالتأكيد للعمل بشكل مغاير .

٣-اجعلوا هدفكم المؤقت أن يحدث هذا السيناريو في الحياة الطبيعية وأنتم المدربون عليه جيداً ستكونون المميزين لا محالة . وهنا أنصحكم بالابتعاد عن التصنع والتقليد المكشوفين اللذين يتركان انطباعاً سيئاً عن شخصيتكم ، ويجب أن تكونوا بحالة هدوء لكي تستطيعوا تطبيق فكركم على أرض الواقع .

كيف تحدد ماذا تريد أن تغير أو من تريد أن تصبح

عملية إنشاء استقلالية ومركز معين لأنفسكم أو أي دور جديد تلعبونه كثيراً ما يشابه عملية وضع الأهداف والسعي وراءها . الموضح سابقاً ، فأنتم ستبدؤون في إعداد ذهني لملامح الشخصية الجديدة التي ستحملونها لأن هدفكم هذا ان تكونوا أناساً آخرين ، ومن ثم عليكم أن تحددوا أي المواصفات هي الأهم بالنسية لكم . بهذا الشكل ستعملون على إيجادهم أو تطويرهم في الدرجة الأولى . والتمرين التالي يساعدكم في هذا المجال .

-كعملية تحضير للتمرين أحضروا ورقة وقلم رصاص وقسموا الورقة أو الصفحة إلى عمودين بقلم الرصاص العمود الأول يعنون هكذا (ملامح الشخصية التي أريد التخلص منها) والعمود الثاني يعنون هكذا (ملامح الشخصية التي أريد امتلاكها) .

الآن وبوضعكم هذه الورقة أمامكم استرخوا تماماً واشعروا أن دماغكم أيضاً بحالة استرخاء ، يمكنكم أن تطفئوا الضوء ، لتتمكنوا من التركيز بشكل أفضل وعندما تصلون إلى هذه الحالة اشعلوا ضوءاً خفيفاً على الطاولة وخذوا قلم الرصاص وانظروا إلى العمود الأول وابدؤوا عملية (الاقتحام الفكري أو المخي) وبسرعة اكتبوا جميع الملامح التي فكرتم بها والتي تريدون التخلص منها وإذا ماخطر على بالكم شيء وأنتم تكتبوه دونوه دون محاكمته عقلياً تابعوا الكتابة حتى تحسوا بأنكم نظفتم شخصيتكم من كل هذه الملامح . الآن تشعرون أنكم بدأتم ببطء استرخوا عودوا إلى الوضعية الأولى وفكروا بالملامح التي تريدون امتلاكها ومن ثم قوموا بالاقتحام الفكري أو الدماغي واكتبوا بسرعة هذه الملامح وستشعرون أنكم تتحسنون بعد كتابة كل كلمة

عندما تصلون إلى النهاية وتصبحون بحالة استعداد لفهم طبيعة هذه الملامح التي تريدون نزعها من شخصيتكم والتي تريدون امتلاكها . وبعد هذا ولكي تبدؤوا بتحقيق ما تصبون إليه عودوا لإستطلاع رأيكم جول الملامح التي ترغبون التخلص منها فإذا وجدتم النقيض في العمود الثاني اشطبوها إلى الأبد وإذا لم تجدوا النقيض في العمود الثاني اكتبوه واشطبوا من العمود الأول ماكتبتم نقيضه في العمود الثاني وبعد ذلك تصب عندكم قائمة واحدة هي مجموعة ملامح تريدون امتلاكها والآن تضعون علامة تدل على أهمية هذا الملمح بالنسبة لكم وترتبوها حسب أهميتها والآن ضعوا برنامج لمدة زمنية تحققون فيه هذه القائمة وذلك بربط الرغبة بالعمل الدؤوب وانتقال الفكر على أرض الواقع .

استعمال السيناريو الفكري لرؤية أنفسكم في الدور الجديد

عندما قررتم أي الملامح تريدون تطويرها أو امتلاكها فأنتم تقدمتم خطوة نحو هذا الهدف أما الخطوة الثانية فهي استعمال السيناريو الفكري لتطوير هذه الملامح ، ففي السناريو الفكري ترون أنفسكم الشخص الذي تريدون ، وتخوضون كل مرة في تفاصيل اكثر في هذا السيناريو وتكرروه حتى يتولد عندكم الشعور بالثقة بأنكم ستصبحون هكذا لا محالة . وفي الوقت تضعون لأنفسكم نموذجاً مساعداً أو عامل تقوية كأن تجدوا لأنفسكم قدوة من الحياة أو من كتاب قرأتموه أو فيلم أو مسرحية شاهدتموها فهذا سيساعدكم كثيراً على مواصلة السعي دون كلل واخلقوا لأنفسكم بالمقابل ناقد ذاتي ومراقب تستشيروه دائماً وخاصة عند تقييم أعمالكم وخطواتكم .

استعمال تقنية النماذج المساعدة أو عوامل التقوية للحصول على ملامح محددة

الأمثلة القادمة تبين قضية استدعاء نماذج فكرية مع سيناريو لتطوير هذه الملامح

-استعمال عامل اللون لكي تكون أكثر قدرة على الصداقة وأكثر ديناميكية .

ابدؤوا بتخيل أنفسكم أنكم في هذه الحالة التي تظهرون فيها هذه الملامح أكثر من أي حالة أخرى والتي تريدون تطويرها أو امتلاكها ، وفي مثالنا هي الديناميكية والمهارة في كسب الأصدقاء وتخيلوا أنفسكم تلعبون هذا الدور وتؤدون هذه الشخصية التي تملك هذه المواصفات وتربطون هذا بمخيلتكم بلون محدد ، مثلاً الأحمر . الآن أنتم في لقاء عمل كالعادة ، اغمضوا أعينكم واسترخوا وتخيلوا إنكم تصلون إلى مكان اللقاء تفتحون الباب ، اللقاء يتم بحرارة ، الجو يبدو وكأنه مشحون ومليء بالطاقة ن والناس يروحون ويجيؤون بالصالة ويتبادلون إلقاء التحية ويتهامسون ، يتبادلون بطاقات التعريف بأنفسهم والعناوين ، يتبادلون الإبتسامات ويسلمون على بعض .

أنتم تلاحظون هؤلاء الناس وترون أناس يقفون في منتصف الصالة ، أنتم تهتمون بهم ، تقتربون إليهم ، وتبتسمون ابتسامة عريضة ترون على صدر كل واحد منها علامة شركته وإسمه ومهنته ، تسلمون عليهم بحرارة ، تبدؤون بتخيل أنكم تتناقشون وحين تحسون بحاجة إظهار هذه الملامح تشعرون بأن اللون الأحمر يحيطكم من كل ناحية ويزيدكم قوة ديناميكية ومقدرة على كسب صداقتهم .

بعد ذلك يصبح هذا الأمر مكرس في اللاشعور ويرتبط اللون الأحمر بهذه الصفة وعندما تريدون أن تفرزوا قدرتكم على ممارستها تتذكرون هذا اللون .

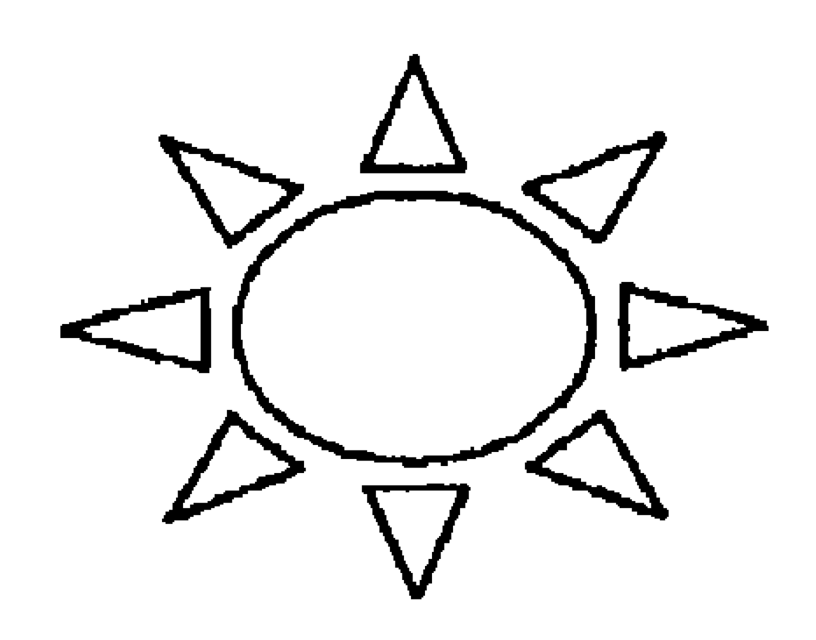
-استعمال نموذج المحقق الصحفي لكي تكونوا أكثر تنبه وأكثر ملاحظة .

هذا النموذج يتناسب عندما يلزمكم جمع حقائق أو الحديث عن شيء ولا سيما عرض أفكار جديدة تبدؤون من فكرة تقضي أن تتخيلوا أنفسكم محققاً صحفياً وتسعون لجمع حقائق ما حول قضية معينة ، أو تريدون ان تستعرضوا أو تحدثوون عما يفعل المذيعون أو الصحفيون وتريدون أن تظهروا بمظهر الإنسان الملم بكل شيء ، يلزمكم فقط أنكم عندما تكونون في حالة تستدعي منكم القيام بذلك أن تتخيلوا أنكم تجرون لقاء مع أناس أو تبحثون عن حقيقة ما ، ويوجد آلات تصوير تلفزيونية وجمهور كبير يستمع إليكم وتحاولون أن توصلوا رأيكم بحيث ينال

إعجاب الجميع وأن تصلوا من جراء ذلك إلى شعبية وعلى جماهيرية وأن الناس كلها تصمت عندما تتحدثون لتسمع كلامكم الموضوعي .

ويساعدكم هذا الشعور على خلق الناقد في أنفسكم فتدركون أنكم تتصرفون بشكل يرضي الكثير ويلقى إعجاب الناس مما يعطيكم شعور الثقة والريادة والمركز الذي يعبر عن الناس ، ويترافق هذا الشعور بعملكم الجاد من أجل امتلاك صفات الشعبية وإن كل شخص يفرح لاجتماعه بشخصكم .

وبذلك تترسخ فيكم هذه المواصفات التي تريدونها وتساعدكم على العمل والتقدم إلى الأمام براحة أكثر .



الفصل العاشر

كيف يمكن فهم الناس أفضل وتحسين العلاقة معهم

بفهمكم أكثر للناس ، أنتم تستطيعون أن تحسنوا علاقتكم بهم وبالتالي تزيدون فرصكم للنجاح . مثلاً كلما كانت معرفتكم بطريقة تفكير وبأفكار الشخص الذي تملكون عمل منه أو تناقشونه ، كلما كنتم أكثر قدرة على إحراز تقدم وامتلاك زمام المبادرة . وفي مجال عملكم يمكنكم استعمال هذه الميزة وهذه القدرة على استقراء أفكار الآخرين . ولتحديد ما إذا كان الشخص الذي تتعاملون معه أو الشريك والذي يمكنكم الوثوق به والعمل معه بفعالية ، إذا ماكنتم تبيعون بضاعة ما فيمكنكم الشعور أي إعلان سوف يلاقي نجاحاً أكثر عند المستمعين أو المشاهدين أو الزبائن وهذا يمكنكم تحديده فقط عندما تفهمون الناس .

وهاكم هذه القصة التي كانت بطلتها ديبي (DEBBY) وديبي هذه هي إحدى المترددات على دروسي العملية . وقد استعملت معرفتها الداخلية لكي تتخلص من بعض المؤسسات التي أرادت إلحاق الضرر بها ، وقبل هذا وكفنانة رسامة ومصممة وقد جذبتها عدة شركات متعددة لرجال اعمال متعددين ، وهي ببراءة صدقت عروضهم وهم استغلوا عدم وجود خبرة في العمل التجاري عند ديبي ، وبعد ذلك تبين أنه لم تكن عند هؤلاء الناس أي إمكانية أو معارف أو مقدرة ولا حتى أي شيء مما قالوا عنه ووعدوا به ، فكان واحد منهم يتعاطى الكحول وكان قد وعد ديبي بتخصيص استديو للتصميم وكما صدقت أن كل هذا كان كذباً وهراء ، وممول آخر كان قد خطط أمامها كثيراً لإنشاء مشروع يقضي بإنتاج البطاقات الدعائية وبطاقات الأعياد وماشابه .

وعندما امضت ديبي وقت طويل للتحضير لذلك وجذب كل التيارات لتساعدها في ذلك ذهبت لعند الممول ففاجأها بقوله إن شركاته تعاني من ضائقة وإنه مضطر لتجميد رؤوس الأموال لأنه بحاجة إليها في أي طارئ .

وفي إحدى الجلسات العملية وأثناء دراستها لتقنية قوة العقل التي كنت أديرها عرفت ديبي كيف تستعمل قوة عقلها لتحقيق الفهم الحقيقي والجذري لأي إنسان ورويداً رويداً أصبحت تمتلك إمكانية التخلص من المحتالين ، الذين أعطوا دعوة فارغة وبنفس الوقت لمسْ الإخلاص وطيبة القلب عند الناس .

مثلاً ، ذات مرة التقت برجل أعمال اراد أن يؤسس نادي سياحي ، وقال إنه يريد أن تعمل ديبي معه لتنفيذ أعمال التصاميم والديكورات في النادي ، وأن تقوم بتنفيذ تصاميم الغرف وتوزيعها وتصميم مثالي للنادي ن وخصص لها راتب شهري مغري من أجل ذلك .

وهنا قررت ديبي أن لا تتسرع وفعلاً وفي كل مرة كانت تقابله ويتحدثان عن العمل كانت تركز على كل كلمة وتخزنها في ذاكرتها وبعد حين اكتشفت أنه محتال وكل الأمر أنه إنسان مبالغ يحب أن يتكلم كثيراً عن نفسه ، وهذا الأمر أيقنته ديبي بإعمال جميع قواها واستطاعت استقراء أفكاره ولم تقع ديبي هذه المرة في أي ورطة يمكن أن تكلفها وقتاً ومالاً كما في السابق . وبعدها ديبي قالت لي إن تقنية العقل ساعدتها كثيراً حتى إنها أصبحت الآن تسمع وترى كل مايمكن أن يكون بين الكلمات وحتى أن تفهم طبيعة الشخص من النظر إلى وجهه .

الإحساس الداخلي الذي يقود إلى القرار الحكيم

لقد استعملت معرفتي الداخلية لاتخاذ عدة قرارات سريعة وفورية بما يتعلق بعلاقتي مع الناس ، وهذا قادني إلى عقد اتفاقات طويلة الأمد فمثلاً خلال الست سنوات الماضية اتخذت عدة قرارات سريعة وغير مدروسة سابقاً كانت تجبرني الظروف على اتخاذها فوراً ومن غير استعداد وأستطيع القول أن نسبة عظمى من هذه القرارات كانت صحيحة ولم أندم عليها .

وبالنسبة لي كان لا بد من أن أعرف قضايا عن هذا الشخص الذي أتعامل معه لأحدد شخصيته ولأكوّن انطباعاً عنه .

كان لدي زميل أفتخر بصداقته يعمل في إقامة معارض لبيع المواد الغذائية والمعلبات الخاصة ، وكان يستعمل هذه التقنية لكي يتمكن من تفهم وجهات نظر زبائنه ولكي يزيد من فرص إتفاقه على عقود جديدة ، وقد كان يستعرض أمامهم بشكل

جذاب بضاعته ومواصفاتها وأثناء قيامه بذلك كان يختار منتج معين لكي يقدمه للزبون بالوقت المناسب ويتكلم عنه لكي يلفت انتباهه وغالباً مايختار تشكيلة ، والمقصود منها مادة واحدة ، وكان يوفق في اختيار المنتج المطلوب ليقدمه للزبون من بداية حديثه معه والتمعن فيه ، وكان دائماً متفهماً للزبون ويتعامل معه وكأنه يعرفه منذ زمن بعيد مما جعل علاقته مع الزبائن جيدة وخاصة . وغالباً مايوفق بمعرفة رأي الشخص الذي يحاوره أو الزبون ويسلم بمسلماته ويتقرب منه بسرعة ، وكيفما كانت الأمور فإنه استطاع أن يبني سمعة طيبة وزاد من مبيعاته ووسع عمله مما عاد عليه بالنفع الكثير .

شكل المعلومات التي نحصل عليها بمساعدة تقنية قوة العقل

التقنية المعطاة في هذا الكتاب لقوة العقل تعطينا ميزة فهم الآخرين لأنها تسمح لنا العبور إلى داخلهم وفهم مشاعرهم وأحاسيسهم ، والإلتقاء وجهاً لوجه مع ((الأنا)) التي تعيش في باطن كل فرد منهم .

في الواقع هذه العملية صعبة جداً لمعرفة البنية النفسية لشخص آخر وبالتالي يبني رأي معين عنه أو تحديد ماإذا كان بإمكاننا تصديقه أم لا ، ولكن باستعمال قواكم الداخلية سيمكنكم تعلم كيفية تحديد هذه البنية النفسية ويمكنكم بالتالي الحصول على معلومات قيمة .

في البداية يمكنكم التدرب على ذلك بمحاولة تحديد صفات الشخص الداخلية استناداً إلى صفاته الخارجية وعلى مظهره ، مثلاً الموظفة التي تأتي للعمل وهي ترتدي ألبسة ناصعة تعطينا فكرة بأنها اجتماعية وتحب إقامة الصداقة والتعامل مع الناس بشكل مرح ، على عكس تلك التي ترتدي الألوان الباهتة مثل الأزرق والرمادي وكل مايتعلق بألوان الوسائد والشراشف السريرية .وبعد ذلك يمكنكم أن تتعمقوا أكثر بدراسة شخصية الآخرين وتحديد واقعية هذا الشخص وسيكولوجيتة وشخصيته وماهو تردد ذبذبات مشاعره ، وجهات نظره ، وطريقته المفضلة للحصول على المعلومات وطريقته في التعبير عن رأيه وتعامله مع الآخرين . وقواكم العقلية ستساعدكم على معرفة الشخص الآخر بثلاث طرق :

١-الانطباع الأول عندما تلتقون معه لأول مرة .

٢-الانطباع الأكثر تعمقاً عندما تناقشونه وتتبادلون أطراف الحديث .

٣-التعمق في فهمه ومعرفة بنيته النفسية من خلال ردود فعله العفوية ومراقبته ومعرفة سلوكه في المجتمع .

التعرف على أنواع الشخصيات وطرق التعامل

يمكنكم استيعاب هذا الأمر فقط بمساعدة قوة عقلكم لأنها تسمح لكم أن تعرفوا بشكل أعمق عرف هذا الشخص وطبيعته ونوع شخصيته وطريقة تعامله مع غيره من الناس ، وبعد ذلك توظفون هذه المعلومات لتحديد علاقتكم مع هذا الإنسان . هذه المعلومات عن هذا الشخص تساعدكم على اتخاذ قرار مناسب دائماً أثناء علاقتكم معه ، كما إن كل شخصية بغض النظر عن إمكانياتها تتمتع بإمكانية التطور ، وإمكانية استقبال شيء جديد يزيد من حيويتها ، وهذا يستند إلى الخزينة الخيالية الشخصية ، مع أن كل واحد منا يمتلك في كثير من الأحيان مزيج من الصفات أو الملامح . وتنوع الأساليب والتي مجموعها تشكل شخصياً وتعطي الآخرين فكرة عنا

وفي عالمنا الحاضر توجد مصطلحات كثيرة تعبر عن الشخصيات ، مثلاً نظرية ((DISK)) والتي تزيد شهرتها في الأوساط العملية ، والتي تأخذ بعين الاعتبار بحدة أشكال لإدارة الأعمال .

قدمت من عمل لوليام مارستن ((William Marsten)) الذي قام بعدة أبحاث في مجال المشاعر والتكوين النفسي عند الناس المتوسطي الدخل وقد أعد نموذج يمتلك أربعة مقاييس ، يعتمد فيه على فكرة أنه في كل شخصية يلاحظ أربعة مسالك أساسية في تشكيلات متعددة ، وقد شخص هذه المسالك كالآتي :

D -يميل للقيادة والريادة ، ويمتلك أهداف وطموحات كثيرة .

I -يمتلك تأثير قوي ، ويلفت انتباه الناس إليه .

S -يمتلك اتزان وثبات عاليين ، وأحواله مستقرة في معظم الأحيان .

k-يمتلك طيبة قلب وشخصية شريفة .

العالم الفيزيولوجي كارل يونغ قسم الناس إلى قسمين :

١-القسم الأول يمتلك في داخله تشكيلة تجمع الفهم والإدراك من جهة مع التفكير والتحميص من جهة أخرى .

القسم الثاني يمتلك في داخله تشكيلة تجمع المعرفة والثقافة من جهة مع الحس والشعور من جهة أخرى .

أنا شخصياً أفضل الجمع بين هذه الدراسات وأخذ تشكيلة منها وبالتركيز على الفعل ورد الفعل .

وبهذا الشكل نحصل على مايلي :

١-شخصية دائماً تحس أنها في موضع المسؤولية .

٢–شخصية يكون صاحبها باحث ومحلل .

٣–شخصية إنسانية بحتة .

٤–مخطط طيب القلب وصافي النية .

الشخصية التي تحس أنها في موضع المسؤولية وتأخذ على عاتقها مسؤوليات ما عادة ما تمتلك إمكانيات قوية ومتحررة لاستقبال وتلقي المعلومات سمعاً ، أما المحلل والباحث فيمتاز بنفس الخاصية ولكن بالمشاهدة والرؤية ، الشخصية الإنسانية البحتة تمتلك مشاعر كبيرة وعواطف تكنها للآخرين وتغلب مشاعرها على فكرها ، المخطط الطيب القلب والصافي النية هو يظن دائماً بأنه يعرف حالتكم أو كيف ستؤول حالتكم وبالتالي فهو يتصور أنه سائق وعلى الجميع الركوب معه . وبالطبع قد تمتلك شخصية واحدة كل تلك الصفات السابقة ، بشكل أو بآخر فإن هذا التضعيف هو أحرف أبجدية يمكنكم أن تكونوا منها كلمات كثيرة . المهم هو أن تتفهموا شخصية من تتعاملوا معه وتدركوا فكره .

وسنحاول استعراض أهم الصفات والأشكال في الجدول التالي :

أشكال الشخصية ووصفها

شكل الشخصية	الأوصاف الأساسية	الأشياء التي تفضلها هذه الشخصية
١	٢	٣
شخصية تأخذ على نفسها المسؤولية	متحفز ، متزن ، طموح ، نشيط ، منظم ، يهتم بعدد كبير من المسائل ، هو نموذج الريادة	يحب الأشخاص الذين يتمتعون بطموح كبير ، يحب أن يقلده الناس ، وأن يدعموه في كل خطوة يخطوها ، ويحب المدح والثناء في حدود المعقول
شخصية المحلل الباحث	بارد الأعصاب ، هادئ ، يفضل العمل بمفرده ،	يحب الناس وخاصة الذين يمتلكون عقلية

	مستقل بطبعه ، فضولي ، يحب أن يعرف كل شيء عن الناس ويلجأ لتقييمهم	تحليلية والمنظمين الذين يعطون لوحة كاملة عن حياتهم . يجذبه الغموض يحب التصرف وكأنه يعرف أكثر من الشخص الذي يحادثه .
الشخصية الإنسانية	حساس جداً ، عاطفي غير مستقل ومرتبط بالآخرين ، يهتم بأدق التفاصيل في المعاملة ، وهم مساعدين جيدين ويضفون على العمل نكهة خاصة	يحب الناس وخاصة من يبادله الحب ، يعطيهم أدق التفاصيل ، وصريح يحب التعامل بين القلوب أكثر منه بين العقول .
شخصية المخطط الطيب القلب.	سريع البديهة ، يفهم كل شيء بسرعة ، يعاملكم على أساس أنكم تملكون نفس مستوى فهمه وإدراكه لذا يجب أن تفهموه بسرعة يحب أن يرشدكم وكأنه دليل سياحي ، هو نموذج المخطط المنظم	يحب أن يوافق معه الجميع ويعجبون بأفكاره يحب الناس المنظمين وغير المترددين والذين يملكون ثقة كبيرة بالنفس

تشكيل الانطباع الأول الفوري

يمكن أن تفهموا المضمون الداخلي للإنسان الذين تلتقون معه في اللقاء الأول فوراً وذلك عن طريق :

-تصوركم الشخصي السمعي المرئي وذلك طبعاً بالانطباع الذي يتركه مظهره الخارجي ، فأنتم تقتربون منه لكي تكتشفوه وتنظروا إليه نظرة دقيقة ومحللة وتتركون لفكركم الحرية بأن يلقنكم المعلومات .

-بمساعدة إنطباعكم الأول بعد لمسكم يده عندما تصافحوه وأنتم تنظرون في عينيه انتبهوا كثيراً لعينيه ولإبتسامته وأيضاً اتركوا لتفكيركم الحرية بأن يلقنكم المعلومات .

في كلتا الحالتين فأنتم تحصلون على هذا الفهم أو الإدراك باستعمالكم لصوتكم الداخلي .

عندما تعرفونه بشكل أفضل أو تسمعون عنه من الآخرين ، قارنوا هذا مع انطباعكم الأول ، وسوف تجدون أنكم حددتم بعض الملامح ونجحتم في تكوين فكرة لابأس بها عن هذا الشخص من قبل أن تعرفوه وأن هذه الإمكانية ستزداد عندكم بفضل التدريب وبعد الجدول القادم نقدم لكم ثلاث تمارين تساعدكم على التدرب .

أنواع الإيتكيت

أنواع الإيتكيت	العلامات الأساسية	ماذا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أثناء العلاقة المتبادلة
١	٢	٣
الروحاني المطلق	نظيف جداً روحياً وينتظر أن يبادله الناس التعامل بشرف وبنقاء سريرة يحب الطرق المستقيمة ومباشر في تعامله ولا يرضى بالانحراف .	خذوا بعين الاعتبار التعامل على أساس الإخلاص والصدق الكبيرين ، وكونوا واثقين أنكم تستطيعون أن تثقوا بهذا الشخص لأبعد حد .
روحاني على حسب الحالة التي يكون فيها	يتخذ السلوك الذي قد يجمع عليه الحاضرون فإذا كانوا يفضلون التعرف بروحانية وبإتيكيت فهو يفعل ذلك .	كونوا مخلصين وصادقين مع هذا الشخص وسيكون معكم كذلك ، وتأكدوا أن هذا الإنسان يعرف تماماً ماهية سلوككم .
الروحاني المبرمج	ماهر في التعامل بالإيتكيت والروحانية طالما هذا التعامل يجلب له منافع كثيرة وسرعان ماينقلب إلى التعامل بشكل سيء فيما لو وجد أن هذا يخدم مصالحه .	كونوا حذرين مع هكذا أشخاص فهم مستغلون ويعملون وفق مصلحتهم دون اعتبار أي شيء آخر وغالباً مايستعملوكم للوصول لشيء ما ثم يجحدون

تمرين ١- الانطباع الأول

الحصول على الانطباع عندما ترون الشخص لأول مرة .

هذا التمرين هو وسيلة مثالية في الحالة التي تذهبون فيها إلى شرعة ما وتلتقون بشخص ما . وتريدون في وقت لاحق التحدث معه أو التعامل معه ، فعندما تقتربون منه لأول مرة ولم تعرفوا عنه شيئاً البتة ، تمعنوا فيه بشكل جيد وعندها ستخطر على بالكم فكرة سريعة تكتبونها مباشرة قبل أن تنسوها وبعد لقائكم معه وحصولكم على معلومات أكثر قارنوا مابين ملاحظتكم قبل وبعد اللقاء . حاولوا دائماً القيام بهذا التمرين ، وعندما تمتلكون الخبرة وتصبح تقديراتكم أدق بكثير .

تمرين ٢ - إنطباع تحضيري عن الشخص قبل لقائه

عندما تنوون مقابلة أحدهم ، إما من أجل نقاشه في موضوع ما ، أو للإتفاق على عمل ما ، أو لأي هدف آخر ، فبعض التوقعات الحدسية من هذا الشخص يمكنها أن تساعدكم أن تتصرفوا بشكل جيد أثناء اللقاء وتكون الأمور لصالحكم ، والتمرين التالي سيساعدكم على ذلك .

استرخوا تماماً ، اغمضوا أعينكم ، حاولوا أن تقوموا بعملية استدعاء فكري لنموذج الشخص أو اسمه ، وتقريباً فأنتم خلال دقائق معدودة ستصبحون في حالة تركيز مطلق على هذا الشخص وسيقوم فكركم بإجبار هذا النموذج على التقلص والتمدد كما يريد ، ومن ثم تقومون بتحديد ماهية أهدافكم من علاقتكم معه وإلام ترمون ، وكيف تريدون أن تسير الأحداث في اللقاء تحاولون التركيز على شخصية على هذا الأساس وتحضرون أنفسكم بالتالي لتنتزعوا منه اللقاء الأول المعلومات المهمة عن شخصيته لكي تتمكنوا من تحديدها بشكل افضل .

تمرين ٣- إدراك مراكز الطاقة عند الإنسان

وفقاً لكثير من النظرات التقليدية العشوائية للصحة والعادات الروحانية والنفسية في جسد واحد منا فهي تحتوي سلسلة نقاط تركيز للطاقة أو مراكز ، المتوضعة في الجسم من قبة الرأس إلى أسفل القدمين ، وهي تعتبر نوافذ العالم الداخلي ، لأن خاصية الإنسان وذاتيته تنعكس على مجمع الطاقة من خلال

توجد بشكل عام ٧ مراكز هامة . كل واحد منها يتصل مع معاني ذاتية مختلفة وهي :

١- الظهر - الحياة

٢- مجال الأعضاء الجنسية - الطاقة الجنسية
٣- البطن - الإرادة والذاتية
٤- القلب - الإحساس والمشاعر
٥- البلعوم - التعامل
٦- مركز الجبهة (العين الثالثة) - التلقي والإدراك
٧- أم الرأس - الروحانية

لإدراك المراكز الطاقية عند الإنسان اجلسوا مقابله ، أو تخيلوا أنكم تجلسون قبالته ، وبعد ذلك استرخوا ، اغمضوا الأعين وتخيلوا فكرياً الآتي :

في وقت تنفيذ هذه العملية سوف تتخيلون بالتناوب على كل مركز قارنوا معلوماتكم التي حصلتم عليها مع هذه المراكز أين تشعرون مصدر طاقته الأكبر العملية تحتاج لتركيز كبير جداً وفهم مصادر الطاقة التي ذكرناها وبالتالي ربطها مع إمكانياته .

استخدام تقنية قوة العقل لتحسين العلاقات

بالإضافة إلى التكهنات الحدسية عند الإنسان والحصول على المعلومات يمكنكم استعمال إمكانية قوى العقل من أجل التأثير غير المباشر على علاقاتكم ، الأسلوب الاعتيادي لاستعمالها هو جعل العلاقة للناس أكثر متعة ، بتخليصها من كل السلبيات مشاعر الغضب ، وتقوية مشاعر العطف والمودة للاخرين ، الدعم المعنوي لهم ، الحب وحب التصادق ، أحياناً يستعمل الناس هذه التقنية لتقوية إحساسهم بالقوة في العلاقات المتبادلة ، ولإعطاء الآخرين فهمهم بشكل واضح ، أنهم يملكون هذه القوة .

أساس العملية يتكون من تركيز طاقتكم الفكرية على الإنسان الاخر ، في الوقت الذي تتصورون فيه اهدافكم المرجوة من هذه العلاقة ، والتأثير على هذا الشخص بشكل غير مباشر يكون مستعد لتنفيذ أهدافكم وطلباتكم من دون حتى أن تقولوا له ذلك .

هذه العملية تفيد على مستتوين :

الأول يساعكم على تغيير علاقتكم الشخصية مع الإنسان الآخر . وعندما ترونه مجدداً تحاولون العمل على خلق فراغ في نفسه يتسع إلى رغباتكم والتي سوف تؤثر عليه لمساعدتكم .

الثاني بما أن الأفكار تمتلك طاقة فإنكم بتوجيهها إلى هذا الشخص فإن هذه الطاقة الجاذبة لكم تنتقل إليه ، وتستقر في الأوعية وبالتالي يصبح قادراً على التحدث بلغتكم ، وفهم احاسيسكم كما تريدون .

إقامة علاقات بمحبة أكثر

للتخلص من مشاعر الغضب ، ومشاعر الخصام والناتجة عن سوء فهم ، أو لكي توقظوا في شخص آخر مشاعر قلبية صادقة يجب أن يكنها تجاهكم أنصحكم باعتماد تقنية قوة العقل فبذلك وعندما تطبقون ما تدربتم عليه سابقاً في هذا الكتاب تبقون بحالة هدوء ، وبالتالي تبعدون عن حالة الغضب . تبقون في حالة تفهم للشخص الآخر ، وبالتالي تتخلصون من مشاعر الخصام وهكذا ، وهنا من تظنوه بعيداً عنكم يصبح قريباً أكثر ولأنكم تسعون لعلاقات ملؤها الحب والاحترام فسوف تلاقون كثيراً من المشجعين والراغبين في مصادقتكم وتكونون دائماً قادرين على حل الخلافات حتى بين الآخرين ، تتمتعون بصفات شخصية بنّاءة وهي في مجموعها صفات الرجل الحكيم والناجح ، وهاكم هذه التمارين لتساعدكم على ذلك :

تمرين ١- إرسال الحب : تصوروا أمامكم صورة شخصية كبيرة للإنسان الذي تريدون تحسين علاقتكم به ، أو مصادقتكم ، وتريدون إرسال الحب له ، تخيلوا كرة مضيئة ومتوهجة هي الحب ، تخيلوا انكم تقتربون منها بحيث تشعرون بالدفء في قلوبكم ، وإنها تتوهج أكثر بفضل قرب قلبكم وكأنكم ترسلون إليه إشعاعاً قوياً من الحب وكيف ان هذه الكرة بدأت ترسل إشعاعاً قوياً للصورة حتى أضاءت وابتسمت لكم . والآن تخيلوا كيف سيجري لقاؤكم مع هذا الشخص ، كيف أن مشاعر الحب والمودة تملأ الأجواء ، وكيف أنكم أصبحتم مستعدين تماماً للتعامل معه بالود وبشكل جميل جداً عندما سيحدث هذا اللقاء فعلياً وأنتم مستعدون هكذا . هكذا ستؤثر طاقة الحب التي فيكم والتي أحاطتكم بهالتها على هذا الشخص وسيبادلكم نفس المعاملة وإذا كانت معاملة أسوأ قليلاً فلتعرفوا أن عليكم الاستمرار وستتحسن مع الزمن .

تمرين ٢- تقوية العلاقات المتبادلة

لكي تجعلوا شخصاً ما يسعى لمصادقتكم ، أو يقوي علاقته معكم احضروا ورقة وقلم رصاص ، اكتبوا فيها رغبات هذا الشخص ما الذي ينقصه فعلياً في الحياة والآن استرخوا واقرؤوا ما كتبتم جيداً ، استمروا بالاسترخاء ، اغمضوا أعينكم ، تخيلوا

إنكم خوري في كنيسة ، وإن هذا الشخص أتى لكي يشكو لكم ، ويقف في المكان المخصص الذي لا يرى فيه الخوري ، ولكن يسمع صوته فقط ويبدأ بالحديث ، حرروا محاكمتكم الفكرية ولا تدعوها تدخل في العملية دعوا صوتكم الداخلي يخبركم كل شيء بعد ذلك افتحوا أعينكم اكتبوا كل شيء تذكروه أضيفوا القائمة السابقة لهذه الكتابة والآن أخلقوا في تصرفاتكم أو في مجموع أعمالكم ما يجذب هذا الشخص إليكم ويسعى لمصادقتكم .

التأثير على علاقاتكم بأساليب أخرى

سوف تجدون باستعمال تقنية قوة العقل سوف تظهر تأثير واضح على علاقاتكم ، أو حتى إنها قادرة على تغييرها جذرياً وكيف ستنجحون حتى بتغيير انطباع الآخرين عنكم .

في نفس الوقت فإن كثيراً من الناس يهتمون بشكل خاص في تحسين جو المشاعر والجو العاطفي أو ميزان القوى في العلاقة بيننا وبين الآخرين ، وتقنية قوة العقل تترك لكم الخيار وتترك لكم الحرية في تكوين تقنية خاصة بكم وتتناسب مع أفكاركم .

إن قوة العقل وتقنية استعمالاتها المتعددة يعطيكم المنهجية الصحيحة في إيجاد الوسائل وخلق المناخ المناسب لتطبيقها على أساس صحيح ومدروس وإن تقنية قوة العقل تزيد من طاقتكم الإبداعية والتخيلية وبناءاً عليه يمكنكم الإبداع في إيجاد الوسائل وخلق الأجواء بما يكون في مصلحتكم وفائدتكم .

الفصل الحادي عشر

كيف تستعمل قوة العقل لحل المشاكل

واتخاذ القرارات بمساعدة الاقتحام الفكري

ميزة مبدأ الاقتحام الفكري

الاقتحام الفكري يمكن أن يصبح في عالمكم الأسلوب السريع والسهل لحل المشاكل واتخاذ القرار الصحيح ، مثلاً في إحدى شركات تسويق الكومبيوتر المتوسط الحجم كان مدير أعمال هذه الشركة يواجه مشكلة تقلص كمية الأجهزة المباعة مما اضطر الشركة لتقليص عدد العاملين في التسويق وهذا مالم يرده المدير لأن العلاقة التي تجمع هؤلاء العاملين تقدم خدمة كبيرة للشركة . وصعب على هذا المدير اتخاذ القرار المناسب ، ولهذا جمع العاملين في مكتبه وشرح لهم طبيعة المشكلة وأراد ممارسة الاقتحام الفكري معهم لإيجاد حلول اختيارية أكثر يمكن درسها ، وبدأ الجميع بالتفكير المشترك وبالاقتحام الفكري مع بعضهم ومع المدير وبدأت الأفكار تتناقل بينهم وأخذ النقاش منحىً إيجابياً وكانت الاقتراحات بأن تجري قرعة أو تملأ بيانات جديدة بإمكانية كل واحد بالعمل على أساس أقل أجر يراه مناسباً أو أن يؤخذ بعين الاعتبار الأوضاع العائلية للعامل وإلى آخره وقد اعتمد باقتراح الأخير ، المهم أن الاقتحام الفكري يجبر جميع الأطراف على إيجاد حل سريع وعملي وذلك بتوالي الأفكار من شخص إلى آخر بشكل سريع فعال لما يختصر الوقت ويحل المعضلات بسرعة وبإيجابية .

إقران الاقتحام الفكري مع تقنية الاسترخاء واستدعاء النماذج المرئية

أنا شخصياً استعملت هذا المبدأ ولا أزال أستخدمه وغالباً ما أقرنه بعدة تقنيات من تقنيات الاسترخاء واستدعاء النماذج المرئية التي استعرضناها سابقاً ، مثلاً باعتباري معدة برامج الألعاب فقد استعملت الاقتحام الفكري بشكل إضافي إلى عناصر

الرحلة الفكرية في عالم المخ ، وقد ساعد هذا كثيراً بإعداد الألعاب بنجاح ومايقارب ٢٤ لعبة كانت قد لاقت نجاحاً بارعاً ، غالباً ماأبدأ هذه العملية لتجميع الأفكار بمراقبة المواد التي في مكتبي ، وبعد ذلك أعطي الحرية لقواي العقلية .

وأحياناً كنت أحضر مواد تخدم فكرة اللعبة وأبعثرهـا علـى طـاولتي ، وبـالمثل عندما كان يأتي إلي زبائن ليسألوا عن مشـاكل تخـص التسـويق أو مـا يخص موضـوع تنظيم التسويق ، كنت أعطي فكري الإبداعي الحرية وأحـاول أن أجعلـه يركـز تمامـاً على المشكلة أو العامل الذي أدى إليها ، وأقوم بالاقتحام الفكري معـه إيجـاد حلـول أكثر وهامش أوسع للنظر إلى المشكلة ، وأقول لهذا الزبون إني أقرأ لـه الأفكـار التـي تخطر على بالي واختيار أحد الحلول سـيكون عمليـة لاحقـة وأكيـدة أمـا الآن فعلينـا إعداد كل الإمكانيات بخلق جو واسع للعمل .

مثلاً أحد الزبائن لم يكن متأكداً من موضوع الترويج الجيد لبضاعته المؤلفة من صابون يمتلك مواصفـات جيـدة واعتمدنـا الأسـلوب السـابق وقمنـا بعمليـة الاقتحـام الفكري في عدة مجالات ووضعنا أمامه عدة أسئلة ، أي التسـميات يمكن أن تليـق بـهذا المنتج الجديد ومن شأنها أن تجذب انتباه الناس ؟ ماهي الأماكن التي يجب الـترويج فيها ؟ وإلى ماهنالك وبالتالي استطعنا عرب الأشياء والقضايا المهمة وإفرازها بشـكل وضعنا أولويات للعمل فأنا الفكر والنظرية وهو الخبرة في السوق والتسويق والاقتحـام الفكري أدى عمله جيداً .

وبالمثل يمكنكم استخدام الاقتحام الفكري لحل كل مشاكلكم ولتبني القرارات بشكل إبداعي ، والمهمة تتلخص بإعطاء قوة خيالكم الارادة والحرية لكي تقـوم قواكـم الحدسية بالعمل وإيجاد أفكار جديدة ستجربونها لاحقاً بستخدام التحليل الفكري المنطقي.

كيف نستعمل مبدأ الإقتحام أو الإنقضاض الفكري

١-تعطوا الإرادة والطاقة لقوة خيالكم وحدسـكم وتجـدون أفكـار جديـدة بقـدر يكون أكثر مايمكن .

٢-تقومون بتقييم أفكاركم بشكل دقيق لإيجاد أفضلها والمناسبة للعمل المقبل .

يمكن استخدام هذه العملية لإيجاد إمكانيات اختيارية جديـدة وتقريبـاً فـي أي حالة كانت بداية من أبسط المشاكل ونهاية بأعقدها ، ويمكنكم استخدام هذه العمليـة لاتخاذ قرارات عندما يكون عندكم شك في أيّة فكرة أو أي قرار .

التمرينين التاليين من شـأنهم أن يسـاعدوكم علـى تقويـة عمليـاتكم الفكريـة ، وستبدؤون بإيجاد الحلول والخيارات المناسبة .

تمرين ١- إيجاد الحل والخيار

إذا كنتم تقومون بهذا التمرين بشكل إفرادي ، خذوا ورقة وقلم رصاص وا كتبوا في أعلى الصفحة المشكلة ، التي تريدون حلها ، أو الهدف الذي تريدون بلوغه ، إذا كنتم تقومون بهذا التمرين مع مجموعة فعليكم تعيين قائد من بينكم أو مدير وليقم بكتابة المشكلات أو الأهداف على السبورة أو على لوحة .

هذه المشكلة أو هذا الهدف ممكن أن يكون تقني ، مثلاً تشييد بناء ، أو تصنيع قطعة ما ، أو مشكلة تنظيمية بحتة مثل تنظيم مجموعة أكثر فعالية بمجال التسويق أو تنظيم مجموعة إعلانات تسهل ترويج البضاعة ، أو قد تكون هذه المشاكل تخص المخططات الشخصية مثل البحث عن عمل أفضل وأكثر مردوداً مادياً أو الترقية ومن ثم قسموا الورقة أو السبورة أو اللوحة إلى أعمدة وعنونوا هذه الأعمدة بشكل يطبق مايلي :

(المسالك المناسبة ، الناس ، الأشياء) وفي كل (اطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية) :

-ماهي الوسائل الموجودة لحل هذه المشكلة ، وماهي الخيارات الموجودة ايضاً أمامي لكي أقوم بهذه المهمة .

-من هم الأشخاص أو المجموعات التي تلزمني لكي أحقق هذا .

-ماهي المواد المطلوبة لتحقيق هذا الهدف .

مع كل سؤال تطرحونه على أنفسكم عليكم كتابة الأجوبة وكتابة كل مايخطر على بالكم وإذا كنتم تعملون مع مجموعة قولوا هذه الفكرة ، وقائدكم أو مديركم سيكتبها ، لا تحاولوا تقييم هذه الأفكار ، فقط اكتبوا أو قولوا كل الأفكار التي تخطر على بالكم.

خلال ٥ دقائق بعد ذلك قوموا بتقييم هذه الأفكار وتحديد أي الوسائل أو المسالك تعتبر أكثر تناسباً وأي الأشخاص والمواد يلزمكم بطبيعة الحال وقياساً على ذلك أبقوا على الأفكار التي تروها جيدة واحذفوا التي لا تخدم الغرض ، إذا كانت الأفكار كثيرة ولم تشاؤوا إعادة كتابتها عند تصنيفها رقموها واستخدموا الأرقام وضعوا عند الفكرة المهمة الرقم ١ والإقل أهمية الرقم ٢ وهكذا وفي حالة التنفيذ الجماعي لهذا التمرين أجروا عملية التصويت على ترتيب الأفكار .

تمرين ٢- إيجاد عملية التلقي للأشياء التي بحوزتكم

شكل آخر فعال للاقتحام الفكري هو إيجاد عملية التلقي للأشياء والتي تملكونها وهي عملية معاكسة للعملية التي تخص تحديد واجباتكم التي يجب أن تقوموا بها لحل مشكلة ما أو لبلوغ هدف ما ، ولهذا تقومون بسرعة بوضع المهمة أمام أعينكم لإيجاد تلقي واستعمال للوسائل التي تملكوها في الوقت الحاضر .

هذا التحول أو هذا السبيل مفيد بشكل خاص لزيادة إنتاجيتكم وإحياء أعمالكم وتنظيمكم ولإعداد اكتشافات واختراعات جديدة.فتبدؤون بالتفكير بشكل انقلابي وخلقي بكل ماتعنيه الكلمة والنتائج يمكن أن تكون قيمة ، هذا لأنكم ستبدؤون من الأشياء التي تملكوها .

أنتم مرة أخرى يمكنكم تنفيذ هذا التمرين بشكل إفرادي أو بشكل جماعي ابدؤوا التمرين بكتابة الهدف العام أو المهمة في أعلى ورقة بيضاء .

مثلاً تشكيل ألعاب (تكون شعبية وجديدة) مشاريع جديدة يمكن أن تنفذها شركتي أو القسم الذي أعمل فيه ثم قسموا الورقة إلى عمودين وعنونوها بالشكل ((ماذا علي أن أستعمل)) ، و ((كيف يمكن استعمال ما يوجد في حوزتي))

ثم قسموا إلى ثلاث أسطر وعنونوها كما في السابق ((الناس ، المواهب والإمكانيات ، والمواد))الآن ابدؤوا بتقليب الأفكار وتوجيهها نحو تحقيق أهدافكم واملؤوا الأقسام بالترتيب ثم صنفوها كما في التمرين السابق وقوموا بوضع خطة عمل.

ماذا يمكن أن أستخدم	كيف يمكن أن أستعمل الأشياء التي في حوزتي	
		الناس
		المواهب والمقدرات
		الأشياء

الفصل الثاني عشر

اتخاذ القرارات الصحيحة باستعمال حدسكم

معايرة كثير من الاختبارات واختيار أفضل من بينهم كما ورد في الفصل الحادي عشر ، يمكن أن يكون واحداً من أساليب اتخاذ القرار ، ولكن أحياناً يحدث أن تواجهوا صعوبات في الإختيار وأنتم يمكنكم أن تختاروا فقط الحلول بالإيجابية وبالسلبية أو تأجيل الحل إلى وقت آخر عندما تصبحون مؤهلين أكثر لحل هذه المسألة أو تلك .

مثلاً يفرض عليكم عمل جديد أو ترقية بالوظيفة ، وهذا العمل أو هذه الترقية تتطلب الإنتقال إلى مكان آخر فهل توافقون أم لا ؟ أو أن تروا كومبيوتر غالي الثمن ولكنه سيساعدكم كثيراً في عملكم فهل ستشترونه أم لا ؟ وجدتم أماكن كثيرة لتشييد مؤسستكم على واحد منها فأيّهم تختارون ؟

أحياناً من الصعب عليكم اتخاذ القرار وستجدون أنكم لاتملكون الوقت أو الإمكانية لاتخاذ القرار بالشكل المنطقي وفي الواقع فإن المنطق أحياناً يمكن أن يصدمكم في طريقكم إلى اتخاذ قرار يرضي "أنا" الكائنة في داخلكم .

وهنا تكمن فائدة أن تتعمق في داخلك ومشاعرك لكي تقوم بالخيار الحسي أو النفسي ، والذي أكثر ما يمكن أن يعبر عن إرادتكم الحقيقية ، هذا لإنه من الصعب أن تسمع هذا الصوت الداخلي. التمارين المدرجة في هذا الفصل مخصصة لجعل أجهزة التلقي والاستقبال الداخلية تعمل بشكل جيد لكي نسمع ماذا ينصحنا عالمنا الداخلي .

كيف تعمل التقنية الحدسية

هذه التقنية تعمل على مبدأ تشغيل الوعي والإدراك ويمكنكم أن تركزوا اهتمامكم على أعمالكم وحدسكم وتعبيرها وتوليفها بالشكل المطلوب وفي دوره يرسل لكم عالمكم الداخلي إيعازات وتوجيهات بطرق مختلفة مثل الكتابة الآليّة والتي سبق وشرحناها في هذا الكتاب أو بمبدأ النماذج المرئية أو الأفكار والخواطر

ويمساعدة هـذه الإشارات الحسية التي يبثها عالمكم الداخلي ، مختلف الناس يمكنهم الحصول على معلومات مختلفة وفي مجالات مختلفة .

مثلاً كثيراً ما أستعمل مبدأ الكتابة الآلية لاتخاذ قرارات عدة وعلى قدر المسؤولية ، بالإضافة إلى ذلك أن أستعمل هذه الإمكانية بشكل نادر ، حيث أستعملها في الحالات التي تستدعي هـذه التقنية فكنت أستعملها مرتين أو ثلاث مرات في الشهر، وكنت عادة أقوم لمدة دقيقتين بالاسترخاء كتابة السؤال إعطاء أي جواب يأتيني من عالمي الداخلي وكثيراً ما تتحول العملية إلى محادثة بكل معنى الكلمة وأنا أكتب كل مايقوله لي هـذا الصوت الداخلي ، مثلاً يمكن أن يقول أي شيء كالتالي :

-أنت تحاول أن تأخذ على عاتقك الآن تنفيذ مهمة صعبة ، أنت تخاف أن تبعثر قواك وتكون النتائج وخيمة ، ولكن ما هذا يجب أن تختار نحن نعلم أن هـذا صعب ، ولكن اختار العمل أو المهمة التي تراها مناسبة لك كما تسأل ؟ حسناً سنفكر بالموضوع .

ويبدأ بحجز تذكرة لعقلي ليرحل إلى المستقبل ويعطيني التعليمات اللازمة لاتباع خطوات صحيحة بأخذ القرار .

ثم اقرأ بتمعن ماكتبته وأستخدم النصيحة التي قدمها لي صديقي الداخلي . بالإضافة إلى ذلك فأنا من وقت لآخر أقوم بقراءة هذه الكتابات وهـذه النصائح وأجد فيها نصيحة تفيدني قد لا تصلح إلا الآن .

بعض الناس يفضلون الحصول على النصيحة ، بطرح المشكلة على كثير من الناس وجمع الآراء ودراستها فيما بعد .

والمهم هنا أن تختاروا التقنية التي تناسبكم ولو كانت من إختراعكم لكي تعبروا عن عالمكم الداخلي وتخاطبوا الأنا الكامنة فيه وهـذا سيعطيكم أجوبة والتعليمات المناسبة .

يمكنكم أيضاً الحصول على الأجوبة، عندما تكون الحاجة ملحة بمساعدة تقنية أخرى، مثلاً : أحياناً يلزمني اتخاذ القرار بسرعة وبدون تردد ((نعم)) أو ((لا)) وكثيراً ما يقعون بهذه الحالة ولا يوجد عنهم الوقت للقيام بعملية استدعاء النماذج المرئية للحصول على الجواب . في هذه الأحوال أنا أبحث عن الجواب بأحد الأسلوبين : إما أن أقارن هذه المشكلة مع شبهتها في الماضي وعندها يمكنني سماع الجواب الصحيح يأتي من الداخل ((نعم)) أم ((لا)) أو أن أعطي قراراً قابلاً للنقض في أي وقت .

التقنية القادمة توضح لكم كيف يمكنكم استعمال الأساليب المساعدة على الدخول إلى عالمكم الداخلي والتخاطب مع الصوت ورؤية الصورة الحقيقية .

اتخاذ القرارات الهامة

الثلاثة أشكال التالية للتقنية ، الكتابة الآلية ، الرحلة الفكرية ، التوجه إلى الدليل بطلب النصيحة ، هذه الأشكال الثلاثة لإتخاذ القرارات الهامة أو للحصول على الأجوبة عند الأسئلة التي قد تظهر لديكم . هذا وإن هذه التمارين تتطلب منكم الوقت لكي تهدؤوا ، أنا أنصحكم استعمالهم من وقت لآخر واستعمال التمارين المشروحة في الجزء الثاني بشكل سريع وفي الحياة العملية اليومية. واحد من أشكال هذه التقنية يمكن أن يبدو مريحاً أكثر من غيره، وإذا كان ذلك فعليكم استعماله ، أو استعملوا الأشكال بالإعتماد على هذه الحالات . ولكل هذه الأشكال يجب أن تجدوا مكان هادئ يمكنكم أن تسترخوا فيه أو بالشعور بالراحة وإذا أردتم أغمضوا أعينكم .

تمرين : القرارات بمساعدة اتخاذ الكتابة الآلية

في هذا التمرين أنتم تستعملون الكتابة الآلية ، لمعرفة ما الذي تحتاجون إليه وكعملية تحضرية قوموا بإحضار طبق من الورق وقلم رصاص أو ضعوا الورقة في الآلة الكاتبة ويمكنكم أيضاً استخدام كراس لتتمكنوا من التواصل مع عالمكم الداخلي بشكل دائم .

وكذلك من المفيد إيجاد وضعية مناسبة للكتابة فهذا يساعدكم اكثر على التواصل ، مثلاً استعملوا شمعة أو أي شكل آخر للإضاءة الخفيفة ، وإذا أردتم استمعوا إلى موسيقا هادئة ومريحة للسمع .

وبعد ذلك استعملوا تقنية الاسترخاء المعهودة لكي يعمل الوعي الداخلي جيداً مثلاً ركزوا على التنفس أو على كلمة واحدة . وعندما تحسون أنكم انعزلتم تماماً عن العالم الخارجي فأنتم أصبحتم جاهزون للكتابة ، أوقفوا الموسيقا لأن الهدوء المطلق مطلوب للتركيز الجيد .

الآن قوموا بطرح الأسئلة على أنفسكم بشكل فكري أو اكتبوها على الورقة ثم انتظروا الأجوبة اكتبوا أي جواب دون تردد دون أي تحليل فكري استمروا في طرح الأسئلة وكتابة الأجوبة حتى تنتهي الأسئلة والأجوبة .

في النهاية استعرضوا هذه الأسئلة وهذه الأجوبة قوموا بالتحليل والربط المناسبين .

تمرين : التوجه إلى الدليل لطلب النصيحة

في هذا التمرين أنتم تستعملون الكومبيوتر والمونيتور أو شاشة سينما للإتصال مع الدليل والباحث الذي يعرف الأجوبة .

تخيلوا أنكم تملكون في بيتكم مكان خاص مثل المكتب يمكنكم الذهاب إليه لمعرفة كل شيء تريدونه ممكن أن يكون في الطابق الثاني أو الأول أو حتى في بناء جديد أو كراج أو غرفة نوم أياً كان هذا المكان فعليكم التوجه إليه ، وعليكم تخصيص بعض الوقت من أجل الوصول إلى هذا المكان ن انتبهوا جيداً إلى كل الأشياء التي تحيط بكم عندما تذهبون إلى هناك ، افتحوا الباب وادخلوا إلى الغرفة وأنتم تدخلون انظروا حولكم ، في الغرفة يوجد أنواع متعددة من الكتب والأوراق ، ترون أوراق مطبوعة على الكومبيوتر وعند الجدار تجدون طاولة كبيرة ، وعلى هذه الطاولة يوجد جهاز التحكم بالكومبيوتر ولوحة المفاتيح وفيها كل الأزرار والإمكانيات ، فوق هذه اللوحة تجدون الشاشة ، اضغطوا على أحد الأزرار وسوف ترون على هذه الشاشة أحداث مرت معكم .

الآن لحل مشكلة ما أو الحصول على نصيحة ، اضغطوا على زر آخر وسوف تظهر لكم على الشاشة تفاصيل الحالة التي أنتم فيها ، وكيف ظهرت المشكلة ونمت ، وعندما تصبح المشكلة واضحة تماماً يمكنكم البدء في إيجاد الحل وللحصول عليه اضغطوا على زر آخر يسمى الدليل لكي يعطيكم نصيحة ، ويمكن أن تظهر لكم صورة أحد الأشخاص الذي تعرفونه جيداً أو تعرفونه وهو لا يعرفكم ويقول لكم النصيحة .

والآن استمعوا جيداً كيف يخاطبكم دليلكم وناصحكم وهو يشرح لكم ما الذي يجب أن تفعلوه . ويمكن أحياناً أن يطلب منكم أن تضغطوا على زر قد حدده لكم لتحصلوا على الإجابة أو لترونها .

وعندما تنتهي أسئلتكم وتحصلون على الذي تريدون معرفته اشكروا الدليل. أعيدوا ضغط الأزرار بشكل عكسي ، امسكوا جهاز التحكم أوقفوا الكومبيوتر ابتعدوا عن الطاولة والجدار وانظروا إلى كل شيء اخرجوا من الغرفة اقفلوا الباب خذوا نفس الوقت الذي خصصتموه من البداية للوصول إلى الغرفة لكي تصلوا إلى نفس النقطة التي بدأتم منها ، عودوا إلى مرحلة الوعي المباشر افتحوا أعينكم .

نتيجة هذه العملية أنتم تحصلون على أجوبة واضحة ، ولكن إذا كان دليلكم لا يملك أي أجوبة أو يسألكم الانتظار فهذا يعني أنكم لم توضحوا كل المعلومات أو إن الحالة نفسها غير واضحة بالنسبة لكم ، إذا ماحصل هذا فعليكم الانتظار عدة أيام

وجمع معلومات وبحث الحالة بشكل أفضل ثم إعادة الكُرة وإذا فشلتم استعملوا شكل آخر من التقنية .

تمرين : توجهوا في رحلة فكرية لإيجاد الجواب

في هذا التمرين عليكم التوجه إلى قمة جبل لكي تحصلوا على الجواب من رجل حكيم طاعن في السن يعيش هناك ، لكي تتوجهوا في هذه الرحلة عليكم الاسترخاء بشكل مطلق والشعور بالراحة، أفضل شيء تفعلوه لتنفيذ هذا التمرين هو أن تنفذوه بأسلوبين:

الأسلوب الأول : في البداية قراءة هذا الشرح واستعماله كمشرف عام بالنسبة للشيء الذي يجب أن تحسوا به.

الأسلوب الثاني: سجلوا هذه الرحلة على مسجل واسمعوا هذا التسجيل .

في الوصايا التالية يستعمل منهج الحكماء :

هذه المرحلة تبدأ على مرج أخضر جميل ، تخيلوا أنكم على هذا المرج ويحيط بكم من كل صوب أعشاب وزهور ، الهواء نقي ومليء بأشعة الشمس و وتسمعون زقزقة العصافير وأصوات الحشرات المختلفة وترون على بعد منكم جبلا عالياً وشامخاً وعندما تذهبون ترون زهور صغيرة وقوية تنمو في ظلال الأشجار وتشعرون وكأن عند أقدامكم يوجد سجاد مصنوع من الفرو الطبيعي وأغنام ترعى على سطوح الجبل .

ومع صعودكم أكثر فأكثر الأشجار تصبح أقل وأنتم تصعدون بين الصخور ، الرياح تصبح أقوى من السابق وأكثر برودة . تجلسون على صخرة لدقيقة وتنظرون إلى الأرض فتجدون تجمع ماء قليل تضعون أقدامكم فيه ، تشعرون كيف أن الماء يغسل القدمين وهذا يساعدكم على الاسترخاء أكثر فأكثر وتشعرون بالهدوء التام . الآن تجلسون بهدوء وتسمعون ، تلاحظون حركة لا متناهية ومتنوعة حولكم ترون كيف أن الطيور تحلق فوق رؤوسكم بحركات جميلة ، وكيف تبحث النحلات عن الورود والزهور وتصدر أصواتها المعهودة والحشرات بمختلف أشكالها تقفز على العشب .

والآن تصعدون أكثر فأكثر نحو القمة لاحظوا كيف أن أشكال الأشجار تتغير ركزوا اهتمامكم على كل شيء يحيط بكم ، انظروا إلى الأرض المعشوشبة ، وانظروا إلى السهول الممتدة تصاعدياً ولاحظوا كيف أنهم يبدون بعيدين جداً وكأنهم عالم آخر . والآن واصلوا الصعود أعلى فأعلى ، تلاحظون أن الهواء يزداد برودة ولكن الشمس مشرقة وتمدكم بالحرارة المطلوبة ، وعندما تواصلون الصعود تشعرون بالبيان

والوضوح وبالرقي لأنكم تبتعدون عن الأشياء التي تشغلكم عادة وترمون وراء ظهركم هذا العالم وكل مشاكله عندما تدركون هذا فأنتم ستشعرون بالسكينة المطلقة .

الآن تقتربون أكثر فأكثر من القمة وهناك ستجدون كوخاً صغيراً مصنوعاً من الأخشاب وجذوع الأشجار في هذا الكوخ يعيش رجل طاعن في السن حكيم ، يقال إنه يعرف كل شيء ، وأنتم تقتربون من الكوخ بدوركم تفكرون في الأسئلة التي ستطرحونها عليه واختاروا الأسئلة الهامة منها ، وبعد أن ركزتم جيداً على هذه الأسئلة تقتربون من الباب وتطرقونه ثلاث مرات ، فيأذن لكم الحكيم بالدخول وعندما تنظرون إليه تشعرون بالراحة والأمان ، ويسألكم بكل طيبة قلب ماهي مشكلتكم يابني ، والآن يدعوكم لكي تجلسوا أمامه ، يضع يده على كتفكم ويبدأ الحكيم باستجوابكم عن بعض التفاصيل وتشعرون بصوته الدافئ والرخيم وبعد ذلك يبدأ بالإجابة على أسئلتكم ثم تشكرونه وتمضوا نزولاً برصانة وبدون استعجال وأنتم تفكرون بجواب الحكيم .

اتخاذ القرارات السريعة

التمرينات التالية وضعناها لمساعدتكم على اتخاذ قرارات بسرعة أو إعطاءأجوبة سريعة على الأسئلة ، في واحد من هذين التمرينين أنتم تطرحون السؤال فكرياً وتنتظرون الظهور السريع للجواب من العالم الداخلي سواء كان مرئياً أو مسموعاً استخدموا هذه التقنية عندما يلزمكم الحصول على جواب سلبي أم إيجابي سريع من داخلكم أو عندما يتوجب عليكم الاختيار بشكل سريع .

تمرين : الحصول على الأجوبة من العالم الداخلي مرئياً أو سمعياً

هذا التمرين قد تم إعداده للحصول السريع على الجواب السلبي ((لا)) أو الإيجابي ((نعم)) أو ((غير متأكد)) ولكي يتم الاختيار بشكل سريع عندما تجدون أنفسكم بحالة لابد من الاختيار فيها بشكل سريع ولاستعمال فعّال لهذه التقنية عليكم إنجاز بعض التحضيرات التمهيدية لكي تهيئوا شاشة العرض الداخلية والتي تعبر عن خيالكم أو صوتكم الداخلي للأجوبة السريعة . ولكن عندما تتحضرون وتؤسسون أنفسكم على هذا الأساس بشكل جيد فهذا يغنيكم فيما بعد عن التحضير . إذا ما استعملتم هذه التقنية بشكل منتظم ودائم ، على الأقل عدة مرات في الأسبوع .

ولكي تقوموا بالتحضير الجيد ينبغي كبداية أن تسترخوا وأن تتوضعوا بشكل مريح في مكان هادئ ، وتطرحوا بعد ذلك على أنفسكم أسئلة محسومة سابقاً وأجوبتها نعم أو لا ، مثلاً هل ولدت في نيسان ((أبريل)) عام ١٩٣٥ ؟ هل أسكن في الحي الفلاني ؟ هل أمارس العمل الفلاني ؟ وهكذا .

الآن ركزوا اهتمامكم كيف تحصلون على الأجوبة نعم او لا ، فقد أصبح بإمكانكم الآن أن تراقبوا كيف يظهر أما م لواقطكم الفكرية الجواب نعم أو لا أو أنكم ترون صورة معينة تعبر عن هذا الجواب أو لون معين اهتموا بهذا الموضوع جيداً فهو سيقودكم لفهم لغة الإشارة التي يطلقها العالم الداخلي .

ومن ثم تابعوا طرح الأسئلة على أنفسكم ، تلك الأسئلة التي تعرفون أجوبتها بالطبع وهذه المرة حاولوا أن تحصلوا على الأجابة بشكل أسرع ولكن دون توتر أو شد المهم الحفاظ على حالة الاسترخاء وختاماً لهذه العملية اطرحوا على أنفسكم أسئلة لا تعرفون إجاباتها مسبقاً والتي تجهلون إجاباتها وقوموا بعملية المقارنة والقياس حتى تصبح إمكانيتكم بهذه التقنية أفضل .

كرروا نفس العملية بما يخص عملية الاختيار وتدربوا على الوصول إلى التمكن من تقنية الحصول على قرار سريع باختيار هذا وذاك واصلوا بالتدرب والقيام بهذا التمرين عدة مرات حتى تحصلوا على نتائج إيجابية وتدركوا بشكل جيد لغة عالمكم الداخلي .

تمرين : التوجه إلى الجسد للحصول على الأجوبة

وهاكم أيضاً طريقة أخرى للحصول على الجوابين نعم أو لا وهو التوجه إلى الجسد ، هذا الآن الجسد يمتلك صفات المفتاح للباطن والعالم الداخلي فإذا مااستطعتم ربط انفعالات الباطن بحركات الجسد وإدراك هذا الربط فقد قطعتم شوطاً جيداً . هذا التمرين يحتاج أيضاً لفترة إعداد كسابقه وبنفس الطريقة نقوم بطرح أسئلة نعرف الإجابة عليها ونختار أن يكون الجسد مثل نواس، فإذا ماكان الجواب نعم اهتز ذات اليمين وذات اليسار، وإذا ماكان الجواب لا اهتز إلى الأمام والخلف، وحين تقومون بالتدرب على هذا التمرين بشكل جيد تخلقون رابط عفوي يتحول إلى عمل آلي فيما بعد وتعبير جسدي عن إجابات العالم الداخلي ، ومن بعد ذلك تقومون بطرح أسئلة لا تعرفون إجاباتها وتلاحظون هل بدأت الديناميكية تعمل ،إذا كان الجواب نعم فعليكم العمل على صقلها وتحسينها والتدرب عليها في كل الظروف والحالات وإذا لا فعليكم إعادة المحاولة من جديد وإذا مافشلتم فاستعملوا التقنية الأولى . وكنتيجة للتدريب سوف تتخلون عن الإهتزاز وتبدؤون بالإحساس فيه فقط عندما تستعملون هذه التقنية .

الفصل الثالث عشر

اعملوا على تحسين صحتكم وابتعدوا عن العادات الضارة

للصحة الجيدة والتعود على عادات إيجابية أمور لها معنى كبير في قاموس النجاح في العمل ، هذا لأنها تؤثر على إمكانية الشخص وإنتاجيته وفعاليته للعمل فالمعادلة تقول أنكم عندما تتمتعون بصحة جيدة تعملون جيدا ، لأنكم وببساطة تملكون الطاقة والقدرة على تركيز قواكم في الإتجاه المطلوب .

وأنا بدوري أريد أن أخبركم بأن مجموعة قواكم العقلية وتقنياتها يمكنها مساعدتكم على امتلاك أسباب العافية والتخلص من الأمراض السهلة والمؤثرة مثل الزكام ، والتهاب البلعوم كما ويمكنها أن تخلصكم من العادات السيئة مثل التدخين والخمول وبالطبع هي لا تعالج المرض ولكن تقلل من أسباب حدوثه وإذا ما أصبتم بمرض فعليكم التوجه إلى الطبيب دون تفكير . فهذا الكتاب ليس دليلا طبيا ولكنه إثبات على قدرة قوانا العقلية والنفسية مما أعطى نتائج فعالة بالتطبيق العملي .

الوقاية من الزكام باستخدام قوة العقل

العملية سهلة ودقيقة ولكن تحتاج لاستيعاب شرحها بشكل جيد. المبدأ هو أن كل شخص يصاب بالزكام نتيجة العدوى أو نتيجة التعرض للبرد واستخدام تقنية قوة العقل هنا تأتي كوقاية وليس كعلاج وذلك بأننا نعرف الأوقات التي نتعرض فيها عادة للإصابة بالزكام أو بالتهاب البلعوم ، ونعرف الأسباب السابقة الذكر لذلك يتوجب علينا كل يوم القيام بما يلي : الجلوس على كرسي مريح ودافئ في مكان يملؤه الهواء النقي ، وبعد الاسترخاء المطلوب أن نحاول تخيل مجمع الطاقة الذي سبق وتحدثنا عنه ونتخيل كيف أن الطاقة تأتي لجسمنا وكأنها إشعاعات تملؤنا بالطاقة والحيوية والدفء وخاصة بالأماكن التي نصاب فيها بالبرد أكثر الأحيان . وبعد ذلك

نركز تفكيرنا على الزكام والتهاب البلعوم ونقرر كيف أننا سنقوم بعدة إجراءات هذا اليوم تبعدنا عن الإصابة بهما فنستدعي النماذج المرئية وتتخيل يوم عملنا بشكل سريع وكيف نقوم بوقاية أنفسنا طوال النهار ، ونقوم بتناول الغذاء والفاكهة المناسبة وارتداء ملابس تقينا من البرد ، ونعمل فكرياً جيداً طوال النهار بكيفية تجنب العدوى بأن نتخيل أنفسنا بهذا الموقف ونحضر أنفسنا جيداً لهذا الموقف وكيف سوف نتعرف.

بالنتيجة تقل النسبة المئوية للإصابة وتستمر بالتناقص كلما تمكنتم من هذه التقنية بشكل أفضل .

كيف تقوم قوة العقل على تحسين صحتكم وشخصيتكم

تقنية قوة العقل هذه تساعدكم على تحسين الشعور بالعافية والصحة والتخلص من العادات السيئة ، لأن الأكثرية العظمى من الأمراض التي نصاب بها ومن عاداتنا السيئة مرجعها العوامل النفسية وإن لم تكن هذه الحقيقة مطلقة فهي مطلقة بنسبة مئوية مرتفعة مثلا العصبية تعتبر حالة نفسية ، ولست بصدد وإحصاء وتصنيف الأمراض ولكن ما أقوله مثبت علميا بأن كثيرا من الأمراض سببه عدم صحة نفسية وكما هو مثبت أيضا أن العصبية والتوتر تقلل من المناعة العامة للجسم وتسهل الإصابة . مثالا على ذلك : إن كثير من الناس عندما يصابون بالتوتر والعصبية تزداد نسب إصابتهم بالزكام أو بالحمى الراشحة ناهيك عن المسألة الأخطر وهي اضطرابات الكولون وتقلصات المعدة وتشنجات المري وأضف إلى ذلك آلام الرأس وإلى ما هنالك بهذا الشكل باستعمال أي تقنية للاسترخاء مما ذكرناه في هذا الكتاب يساعد على إنقاص النسب المئوية لحدوث المرض وبالتالي يمكننا تحسين صحتكم بالابتعاد عن العصبية .

وهنا أود أن ألفت انتباه السادة القراء إلى قضية هامة وهي انتظار شيء ما فعملية الانتظار تؤثر على النتيجة فإما أن نمرض وإما أن لا نصاب بالمرض. مثل ذلك أنه عندما يتواجد أحدنا في دور أو في صف مثلا في البنك أو احدى المؤسسات وإذا ما التقى بشخص مصاب بالزكام فإنه يتوقع أن يصاب بهذا المرض ويتخوف من هذا الشيء وبالتالي هو وبغير قصد قد أجبر عالمه الداخلي على التهيؤ للإصابة

وعلى العكس لو مارس على نفسه طقوساً تملؤه قناعة بأنه لن يصاب وهنا جديرة بالأستعمال تلك التقنية التي شرحناها في مطلع هذا الفصل .

ويحدث أحياناً أننا نفطن للمرض بعد ظهور أعراض أولية والتي تنذرنا بحدوث هذا المرض ، مثلاً عندما نشعر بدوار في الرأس وارتفاع بدرجة الحرارة فهذا يذكرنا بأننا سنصاب بالكريب ، وماشابه ذلك كثير من الأمراض وأعراضها ، وهنا لا يسعنا إلا أن نحاول أن نخفف من عبء المرض الآتي إلينا .

وبعد أن تصابوا بالأمراض يمكن لقوة عقلكم وتقنيتها أن تخفف مشاعر الألم وتسرع عملية الشفاء وفي النهاية يمكنكم استخدام إمكانيات قواكم العقلية للتكحم والسيطرة على صحتكم وعلى شفائكم ، وإذا مالاحظتم أي ضعف أو وهن في أجزاء جسدكم فيمكنكم تخيل مجمع الطاقة الآنف الذكر وتستمدون الطاقة لهذه الأجزاء الضعيفة .

والآن لنتوسع قليلا بما يخص العادات ، فتقنية العقل يمكنها أن تؤثر على اللاشعور المتأصلة فيه عاداتكم وتحاول قلع العادة من جذورها في اللاوعي ، وستجعلكم قادرين على امتلاك عادات بشكل واعي يكون مجموعها عائد كبير من المنفعة والفائدة . وذلك بتركيز الاهتمام على هذه والانتباه لغياب تلك لن تجعلنا نحن إليها على العكس يزيدنا كرهاً وتنكراً لها كل مرة . وبهذا الشكل فأنتم ترفضونها بشكل واع ٍومدرك الآن ولهذا احتمالات تخلصكم منها باتت كبيرة جداً ونسبها المئوية مرتفعة للغاية ، ومع الوقت سوف يتولد في وعيكم وإدراككم قناعة تقول : بأنكم لم تملكوا هذه العادة البتة .

ولكن لكي نتخلص من العادات السيئة ، يتوجب عليكم في البداية أن تملكوا الإرادة الحقيقية والرغبة الحقيقية في الإقلاع عنها ومجرد التفكير بالابتعاد عنها لا يفي بالغرض بهذا الشكل وقبل أن تستخدموا تقنية قوة العقل للابتعاد عن هذه العادات يتوجب عليكم التأكد من رغباتكم وتوفر القناعة بالإبتعاد عن هذه العادة وعندما تصلون إلى مرحلة الثقة والتأكد عندها وفقط وانطلاقاً من هذه المرحلة بالذات يمكنكم توجيه قواكم العقلية لبلوغ هذا الهدف والعمل على عناصر الوعي وتغيير المعايير والتقديرات التي تكمن فيه ، والابتعاد عن العادة يتطلب وقتاً ، لذا عليكم التحلي بالصبر هذا لأن العادة يمكن أن تتأصل في اللاوعي ، وبهذا الشكل إذا تخلصتم من هذه العادة في الإقلاع عن التدخين مثلاً ، فالرغبة بالتدخين مازالت موجودة لديكم وتشدكم نحو السيجارة من فترة لأخرى ولكن بامتلاك القرار والشخصية الملتزمة بقراراتها والإرادة والالتزام بتحقيق الأهداف سوف تتخلصون من هذه التعلقات القديمة وإمكانيات قواكم العقلية ستساعدكم على التخلص من هذا العناء بسرعة .

اعملوا على تحسين صحتكم واسرعوا من عملية الشفاء

التمارين التالية تتضمن عمليات الكفاح ضد معظم الأمراض المنتشرة

تمرين : التخلص من التوتر

للتخلص من التوتر استخدموا تقنية قوة العقل لكي تتحولوا إلى حالة الاسترخاء والسكينة ويمكنكم استخدام تمارين الفصل الثالث لحل هذه المشكلة الشائعة .

تمرين : حماية الجسد عندما ينذر بأخطار أمراض يمكن أن تصيبه

عندما تنذرون بخطر أي مرض أتى إليكم يمكنكم الدفاع عن أنفسكم بأحد الأسلوبين :

الأول: القيام بعملية فكرية تمهيدية تؤسس حقل دماغي يحيط بكم ، عندها ستجدون أنفسكم في مكان يحضر فيه شخص مصاب أو تحضرون أنفسكم لمقابلته ومعم كل وسائل الدفاع .

الثاني : هو القيام بعملية تنظيف فكرية لجسمكم حيث تزرعون في اللاوعي فكرة أنكم تخلصتم من كل الفيروسات والميكروبات وهذه العملية تقومون بها بعد اللقاء وليس قبله .

تمرين : تنظيف الجسم

لاستخدام تقنية تنظيف الجسم ، تخيلوا أنكم في غرفة نظيفة جداً وأنكم عندما تدخلون تحسون بوجود حقل دوائي كبير يقضي على كل الفيروسات والميكروبات وترفعون رأسكم إلى الأعلى فتجدون منبع ضوئي يطلق أشعة مطهرة تنهال عليكم كماء الحمام وتبدؤون بغسل جسدكم ثم تغمضون أعينكم وترفعون أيديكم وتقومون بالاستحمام بعد ذلك تحسون بأن تيار دافئ جداً قد أطلق صوبكم وأنكم تشعرون بالدفء وترتدون ملابس دافئة ثم تخرجون من هذه الغرفة وتشعرون بالنشاط والحيوية .

تمرين : تقليص المرض

عندما تشعرون بأعراض المرض كأن تشعروا بجفاف في البلعوم ووخز في اللهاة وهذان عارضان من أعراض الحمة الراشحة ، يمكنكم إرسال أشعة مركزة مليئة بالطاقة إلى هذين الجزئين لخلق إمكانية قلب أعراض المرض أو التخفيف منها هذه التنقنية في إرسال الطاقة تتطلب التواجد في مكان هادئ ومريح وأن تغمضوا أعينكم والآن

تخيلوا أن أمامكم كرة كبيرة مشعة تقوم بإرسال الطاقة المنشطة وتقوم هذه الكرة بتجميع الطاقة من الأرض التي تحت أقدامكم ومن الهواء المحيط بكم ثم تركزها جيداً وترسلها نحوكم . وعليكم أن تشعروا بهذا التيار الدافئ الذي يخترق جسمكم وستشعرون كيف أن جسمكم يُشحن بالطاقة وكيف أن هذا الجزء المصاب يأخذ الطاقة والدفء ويبدأ بالتحسن وستشعرون بمشاعر العافية والقوة .

استمروا في هذا التخيل لعدة دقائق وخلال هذا سيزداد شعور الدفء والعافية ثم توقفون منبع الطاقة وتقفون على أقدامكم وأنتم تشعرون بالعافية والنشاط .

كرروا هذا التمرين عدة مرات ولعدة أيام .

تمرين : التخلص من آلام الرأس

هذا التمرين جيد للتخلص من آلام الرأس ومفاده أن تقوم بعملية تمشيط فكري بمساعدة الليزر ولذلك يجب أن نتهيأ للعملية بأن نسترخي ونجلس على كرسي مريح وفي وضعية صحية . والآن أغمضوا أعينكم ركزوا اهتمامكم على ألم الرأس وتعرفوا جيداً على مواضع الألم وتخيلوا شكل هذه المواضع والآن تخيلوا أن مواضع الألم هو قطع صفراء متوضعة في مكان الألم والآن تشغلون منبع أشعة لايزر وتطلقونها نحو هذه الأماكن وتبدأ هذه القطع بالاهتزاز وتشعرون بها في رأسكم جيداً ومن ثم تبدأ بالتدريبات إلى أن تختفي . عندها ستشعرون بأن الألم زال وأن رأسكم قد شفي وعندها أوقفوا منبع أشعة لايزر ، انهضوا أحنوا الجذع إلى الأمام دون أن تثنوا الركبتين ، ضعوا أيديكم وراء الظهر وأخفضوا رأسكم إلى الأسفل وكأنكم تحاولون لمس الأرض . والآن ارفعوا رأسكم رويداً رويداً وشدوا قامتكم وامضوا في حال سبيلكم .

تمرين : الإسراع في عملية الشفاء

لكي تتمتعوا بشعور العافية والصحة وتتمكنون من الشفاء العاجل فيما لو كنتم مرضى عليكم التركيز الكامل على عملية الشفاء وبالإضافة إلى هذا عليكم الدخول في حوار مع الأنا الداخلية تستفسرون منها جيداً عن المرض وتعرفون منها إذا ماكان عليكم القيام بأي حركة أو استعداد من أجل الإسراع بعملية الشفاء والتقنية المعروضة عليكم سوف تصف لكم كيف يمكن فعل ذلك .

في البداية عليكم الاسترخاء وإغماض الأعين ، وطرح سؤال على أنفسكم وهو ((ماالذي عليَّ فعله لكي أعجل من عملية الشفاء)) ؟

وبعدها انتظروا سماع الجواب ، قوموا بطرح أسئلة إضافية إذا دعت الحاجة ، وسوف تحصلون على كل البيانات اللازمة ، وعند الشفاء احفظوا نصائح صوتكم الداخلي ولا تنسوها .

مفيد من هذه الحالة أيضاً تخيل حالة نشاطكم وتذكروها وكيف أنكم على رأس أعمالكم تتمتعون بالصحة والنشاط والحيوية فهذا يخلق في أنفسكم الأمل والدافع والسعي الحثيث نحو الشفاء .

اكتشاف نقاط الضعف والوهن والعمل على تقويتها

أحياناً كثيرة يملك الواحد منا مناطق أو نقاط ضعف تنتشر في جسدنا ولكي تشعروا بها وتتأكدوا من وجودها عليكم استخدام قواكم العقلية ، فتعرفون أماكن توضعها عندها يمكنكم القيام بإرسال الطاقة المركزة والمنعشة إليها وذلك باستخدام تقنية الكرة منبع الطاقة .

ولكي تفحصوا جسدكم جيداً – عليكم القيام برحلة فكرية في الأوعية الدموية والشرايين والخلايا ولهذا تتوقفون بالاسترخاء وتغمضوا أعينكم ، وتستخدمون الوصايا والأوصاف المقبلة وإذا خفتم النسيان فقوموا بتسجيلات على مسجل واسمعوها وتفذوا التمرين.

تخيلوا أنكم تصبحون أصغر فأصغر حتىتتحولوا إلى نقطة ، وعندها يمكنكم الترحال والتنقل بين جميع الأجزاء في الجسم ويمكنكم أن تصلوا الشعور بالزمن فتحسون أنه لا يوجد سواكم والآن ركزوا على إبهام الرجل اليسرى ستتوجهون إليه وتنطلقون منه انظروا حولكم ماذا ترون يمكن في البداية أن يكون كل شيء مظلم وهذا طبيعي ولكن سرعان ما تتعودون على الظلمة وتصبح الرؤية أوضح من ذي قبل ، وعندما تصبح الرؤية واضحة لديكم انظروا حولكم أنتم الآن في خلية وحولكم آلاف الخلايا ، انظروا كيف أن هذه الخلايا شفافة وفيها تسبح مركبات صغيرة وسوف تشعرون بدفء حرارة الجسم وأنتم تمضون برحلتكم وامتلكوا شعور الحرارة المنتظمة وانتبهوا عندما تشعرون بارتفاعها أو نقصانها . عندما تكتشفون استناداً إلى ذلك أي نقاط ضعف ووهن أسرعوا بالاتصال بمركز الطاقة واشحنوا هذه الأجزاء بالطاقة اللازمة .

الآن واصلوا عملية البحث وتحول للدوران مع الدورة الدموية إنكم ترون الكريات البيضاء والحمراء وصفيحات الدم وتجلسون على إحدى الكريات البيضاء وتتابعون الرحلة تشعرون وكأنكم تسبحون في نهر أحمر وبنفس الوقت يمكنكم الخروج من هذا النهر المتدفق والمضيء إلى جزء لفحصه والآن استمروا فقط بالسباحة

وراقبوا المناطق الدافئة والباردة وأنتم تسمعون وتشعرون بدقات القلب . والآن واصلوا الرحلة إلى أعلى الرجل اليسرى تمعنوا في العضلات والعظام والمفاصل والغضاريف ثم تابعوا الرحلة إلى الأعلى إلى الفخذ والحوض ثم إلى المعدة انظروا فيما حولكم راقبوا كيف تجري فيها أنهار من المياه وكيف تتقلص وتتمدد إلى أعلى ترون الحجاب الحاجز وكيف أنه يرتفع ويهبط ، والآن تصعدون إلى الأعلى إلى القلب تتنقلون في حجراته الأربعة تشعرون بنبض القلب وكأنكم على أرض مقلقلة أو أن هزة أرضية أصابتها ثم اتجهوا نحو الرئتين ، افحصوا الشعيبات الهوائية ماذا ترون فيها ؟ انتبهوا كيف يدخل الهواء إليها وكيف يخرج وكأنها عاصفة هبت عليكم .

الآن انزلوا في اليد اليسرى ، انظروا إلى عضلاتها وعظامها ومفاصلها ، ابحثوا عن أماكن التشنج فيها اعملوا على إرخائها انتبهوا أن عضلات اليد تتمدد وتتقلص ثم انزلوا إلى الأصابع هنا الأوعية الدموية أضيق وجدرانها أرفع والان اصعدوا إلى الكتف ثم إلى البلعوم راقبوا كيف تتحرك الحبال الصوتية ، انتبهوا إلى الهواء كيف يدخل ويخرج من الجزء الهوائي في البلعوم ، ثم انظروا إلى الجزء الخلفي من الرقبة البصلة السيسائية ثم اصعدوا إلى المخ ابحثوا جيداً عن تلافيفه هل ترون شيئاً هل يوجد رواسب ؟ انتبهوا كيف أن الأعصاب منتشرة في كل مكان وتعرفوا على مواطن الأفكار وكيف تتواكب وتتداخل . والآن أنتم في مركز الدماغ تأكدوا بنظرة فاحصة من كل أجزاء الجسم وكيف يتعامل الدماغ مع الجسم وما الشيء الذي لا يعجبه وماهي المشاكل التي يلاقيها وكأنكم مفتش حكومي على موظف حسابات في أحد البنوك المركزية ، ثم ارجعوا إلى الرقبة ومن ثم إلى كتف اليد اليمنى وواصلوا النزول إلى الرجل اليمنى حتى تخرجوا من إبهام القدم اليمنى وعودوا لحجمكم الطبيعي .

وبذلك تنتهي الرحلة والآن تذكروا كل شيء رأيتموه ولا سيما أماكن الحرارة والبرودة ، القوة والضعف واكتبوا تقريراً عن هذه الرحلة تفصلون فيه هذه النقاط .

التخلص من العادات الضارة

التقنية القادمة معدة على أساس يتطلب منكم برمجة دماغكم على التخلص من هذه العادة ، لأن أي عادة كانت تتحول مع الزمن إلى شبكة ودارة في اللاوعي وكأنها عنكبوت ينسج خيوطه ويتشبث بها ولا يقتصر تأثير العادة الضارة على الصحة وإنما يزيد ذلك أن تؤثر على السلوك في كل المجالات . وبالتالي فصاحب هذه العادة يعيش في حالة نفسية معينة وعندما تقومون ببرمجة دماغكم على تركها فإنكم بالتالي تسعون لكي تتحولوا عن هذه الحالة النفسية إلى حالة أكثر صحة ونشاط والتي ترغبون بها.

وأهم من كل شيء وجود الرغبة ومع الوقت ستحل شبكة العـادة الجديـدة محـل شـبكة العادة القديمة في اللاوعي وتمتلكون عادة محبذة لشخصكم.

هذا لأن التثبيت الحقيقي للعادة يكمن فـي اللاوعـي ولكـي تقومـوا بالبرمجة الصحيحة يلزمكم وقت لن يقل عن ٢١يوماً ولهذا عليكم ممارسة التمارين الخاصة بهذا الشأن مدة لا تقل عن الثلاثة أسابيع حتى تتمكن جذور العـادة الجديـدة مـن أن تحـل مكان جذور العادة القديمة الضارة وتتحول بذلك إلى أن تصبح سلوكاً آلياً .

قبل ذلك تظهر استمرارية الفعالية التـي تظـل تدفعكـم نحـو العـادة الجديـدة ، وتبعدكم بالتالي عن العادة القديمة الضارة .

أما قوى العقـل يمكـن أن تعطيكـم القناعـة الضروريـة لبـدء العمليـة الخاصـة بالبرمجة ، هذا ويمكن أن يساعدكم على تسريع العملية بشكل عام ، وهي تعمل بثلاثـة اتجاهات :

١-القرار الصارم - هل أنتم ترغبون في الواقع التخلص من هذه العادة .

٢-تطوير وتنمية كل شيء يناقض هذه العادة ويخالفها وعندهـا سيصبح لديكـم قرار تغير أنفسكم .

٣-تخيلوا أنفسكم ذلك الشخص الذي تصبون إلى أن تصبحوا مثله ، وتخيلـوا كيف سيصبح سلوككم وشكلكم بفضل عاداتكم الجديدة .

كيف تعرفون إذا ماكنتم تملكون الرغبة للتخلي عن هذه العادة

الخطوة الأولى في عملية التخلص من العادة الضارة تكمـن فـي إعطائنـا الرغبـة الفعلية وبشكل واضح ، ويجب أن تفرقوا بين شيئين هامين همـا : أن تفكـروا بـالإقلاع عن هذه العادة وبين أن ترغبوا في الإقلاع فالفارق كبير بينهما .

ولكي تعرفوا رغبتكم الحقيقية والواقعية في الإقلاع عن هذه العادة مـهما كـانت يمكنكم أن تسألوا جسدكم لكي يقول أو يلمح لكم أمنياته العميقة .

واحد من الأساليب هو - تنويـع التقنيـة الكاملـة لاستخدام الحـواس لإعطـاء الأجوبة نعم أم لا ، وأخذ القرار كما في الفصل الثاني عشر .

والأسلوب الآخر هو الرحلة في جسدكم وقد تعرضنا لـها سـابقاً وهنـا التركيـز على قضية كم من نقاط الضعف سوف تجدون بسبب التخين وخاصة في الرئتيـن عندمـا تدخلوا إلى رئيتكم وتنزعجون في هذا المنظر المقرف وتلك الرائحة الكريهة الأسلوب الأخر هو استعاض قواكم قبل التدخيـن وبعـده وحـاولوا أن تلمسـوا الفـرق هـذا إذا كانت العادة التي تريدون تركها هي التدخين وقد طرحناها على سبيل المثال والكـلام

السابق ينطبق على أي عادة كانت ولا تنسوا الأخذ برأي الطبيب ومعرفة إستعدادكم للإقلاع عن هذه العادة .

تمرين : التعلم على عدم التعلق بالعادة

عندما تقررون أنكم جاهزون للتخلص من عادة ما تأتي الخطوة الثانية وهي إعداد أنفسكم لتقوموا بدورة ١٨٠ درجة عنها بكل ما يتعلق بكم وبحياتكم ، وكبداية عليكم أن تتعرفوا على كل الجوانب السلبية لهذه العادة ومن ثم تذكروا هذه الجوانب دائماً وفكرياً تخيلوا كم من أضرار وكم من الجرائم تنتهك بحق جسمكم .

في البداية استرخوا ، وأغمضوا أعينكم والآن وأمامكم تعرض على شاشة كبيرة مساوئ هذه العادة ، ركزوا على هذه الأضرار وخذوا على عاتقكم الدفاع عن جسمكم أنكم تحبوه كثيراً .

ولنأخذ مرة أخرى مثالاً التدخين فعندما تتخيلون الأضرار يتراود إلى أذهانكم كيف أنكم تسعلون بشدة وتخيلوا كيف أنكم تكادون أن تختنقوا من جراء السعال كيف أن عيونكم صفراء وشفاهكم سوداء كيف أن محيطم أسود تضوروا الرعب الذي يصيبكم من جراء هذا وسيتكون مرة بعدمرة انطباعاً سيئاً عن هذه العادة وتخيلوا كيف أنكم في لقاء عمل موسع يمنع من التدخين بدأتم بالسعال الشديد حتى أنكم فقدتم السيطرة على أنفسكم وبالتالي على كل شيء وكيف أصبحتم عبءاً على جلسة العمل هذه . وبعد ذلك قوموا بتخييل أنفسكم بدون هذه العادة فهذا سيولد لديكم الدافع للتخلص من هذه العادة السيئة مهما كان نوعها .

تمرين : النجاح - النجاح

هذا التمرين يعتبر استمرارية للتمرين السابق ولكن من الممكن أن تقوموا به بشكل منفصل عن التمرين السابق . في هذا التمرين تخيلوا كم أنتم رائعون بتملككم تلك الإرادة الصلبة التي مكنتكم من الإقلاع عن هذه العادة كيف أن الناس بدؤوا يتكلمون عن هذا الشخص الذي استطاع تغيير نفسه وظروفه كيف أنه مثال يُحتذى به ، كيف أصبح إنساناً ناجحاً سعيداً ، وكيف أن الناس تبارك له هذا الإنجاز وتهنئه على ماوصل إليه .

تخيلوا أنكم صنعتم إنجاز مهم على صعيد حياتكم الشخصية وكيف أنكم فخورون بأنفسكم وتريدون تحقيق أهداف أكثر .

الفصل الرابع عشر

لتحرصوا على أن يكون كل يوم غني بالتجارب والخبرات

تقنية قوة العقل هذه يمكن استخدامها من أجل أن تحققوا أفكاركم وخبراتكم بالواقع وفي الحياة الواقعية ، يمكن أن تستخدموها كذلك للقضاء على الملل ، الرتابة والروتين في العمل أو لاستعمال الوقت والاستفادة منها بشكل يكون أكثر فعالية من السابق في أثناء ذلك تشعرون بمد الطاقة أقوى من ذي قبل وتشعرون بالنشاط والحيوية وبالتالي فعالية وإنتاجية أكبر بتنفيذ جميع أعمالكم .

على سبيل المثال - لنتخيل أن شخصاً ما يسافر في قطار وسوف تستغرق الرحلة وقت لابأس به وإذا سألته سيقول لك أنه سيجد أحدهم لكي يحادثه ولا يحس بالتالي بمرور الوقت أو سيقوم بقراءة كتاب أو جريدة أو مجلة يفكر بهذا لبرهة ولا يجد في ذلك مشقة ، عندما يحين موعد الرحلة ويسافر في ذاك القطار يجد نفسه أنه لن يستطيع التحادث طوال الوقت ويبدأ يعد الأميال وينظر كثيراً من النافذة ويراقب هذا وذاك . التجربة أثبتت أن مثل هذه الأوقات الضائعة يجب التحضير إليها جيداً أو لمدة لا تتجاوز النصف ساعة وبالتالي يمكن تحويلها بناءاً على وجود الهدف والدراسة الجيدة للرحلة قبل القيام بها ناهيك عن الهدف من الرحلة فهنا نتكلم عن هدف جديد هو الذي نحققه وقت السفر .

باختصار هذه التقنية مثالية لملء أوقات الفراغ والاستفادة من الأوقات الضائعة المحسوبة علينا وكذلك أوقات الانتظار المملة ، باستعمالكم هذه التقنية ستشعرون بحيوية ونشاط كلما أردتم مزاولة عملكم من جديد .

كيف نجعل أوقات الانتظار أكثر متعة والتخلص من الروتين في العمل

التمارين القادمة تساعدكم على استخدام قواكم العقلية من أجل أن تصنعوا من أوقات الانتظار ومرور الوقت برتابة مملة أوقاتاً ممتعة وأقل عبئاً على النفس .

تمرين : اسمعوا الأصوات التي حولكم في وقت العمل

هذا واحد من أساليب إحياء الوقت والنشاط أثناء الرقابة والروتين ن عن طريق السماع المصغي والدقيق للأصوات الميحطة بكم في الوقت الذي لا يتطلب فيه عملكم التركيز المطلق . مثلاً عندما يكون أحدكم يعمل على خط إنتاجي آلي ويقوم بأعمال حسابية أو بأي عمل كان ، فيمكنكم أن تجدوا بضعة دقائق في وقت العمل من أن تسمعوا الأصوات بشكل إرادي ، أفضل شيء تعملوه هو أن تحددوا وقت التمرين من خمس إلى عشر دقائق كل مرة لأنكم إذا لم تفعلوا ذلك سوف تشردون وتنسون عملكم الحقيقي أو إذا ماقمتم بالتدرب لأوقات قصيرة فهذا التمرين سيساعدكم على تغير وتيرة العمل ويخلصكم من الملل .

في البداية قولوا لأنفسكم ((إني الآن مستمع جيد ونشيط))وبعدها ابدؤوا بالانتباه إلى الأصوات المحيطة بكم .

في البداية انتبهوا إلى أية أصوات التي تطلقونها حين قيامكم بالعمل ماذا تشبه هذه الأصوات ؟ وحددوا هل هو قوي ، مستمر ، متقطع ، رخيم أم خشن ، هل يمتلك ارتفاع وتيرته ؟ كيف يتغير مع مرور الوقت ؟ فقط استمعوا إليه ثم لاحظوا أي أصوات أخرى يمكن سماعها من جراء حركة أقدامكم ، وحتى ثيابكم عندما تتحركون . ماذا يمكن أن تسمعوا أيضاً ؟ .

وأخيراً قرروا من إصاخة السمع وحاولوا أن تجمعوا هذه الأصوات في صوت واحد .

تمرين : استعمال الفرصة من أجل الأستماع

عندما يترتب عليكم قضاء بعض الأوقات في الانتظار ، فأصبح الآن بإمكانكم أن تجعلوا هذا الوقت خالياً من الملل والقلق ، بتهدئة أنفسكم بسماع الأصوات ، خصوصاً تلك التي لا تنتبهون إليها عادة ، علماً بأن هذا التمرين يمكن تنفيذه في أي مكان ، إذا كان مريحاً اغمضوا أعينكم وإذا تعذر عليكم لوجود أشخاص غيركم فاختاروا نقطة يسهل التركيز عليها وقوموا بالتركيز الشديد عليها بنظركم وكما في

التمرين السابق هنا أيضا يجب أن نحدد وقت التمرين لكي لا نشرد كثيرا وننسى الموضوع الأساسي الذي جئنا من أجله ولكي لا تفقدوا السيطرة على أنفسكم ولكن إذا ماكان عليكم الانتظار طويلا فأطلقوا العنان لأنفسكم وأريحوا قواكم العقلية وابدؤوا بنفس الجملة ((أنا مستمع جيد ونشيط الآن)) وكفوا عن التحدث وهدؤوا مشاعركم وأحاسيسكم ، في البداية يمكن أن تشعروا بالهدوء التام ولكن رويدا رويدا أو أنتم تصيخون السمع ، ستبدؤون بسماع أصوات عدة ، وعلى حسب سماعكم هذه الأصوات ابدؤوا بالتركيز على أقربها وبشكل إفرادي ثم حاولوا التركيز على عدة أصوات ، ثم حاولوا الاستماع إليها جيدا وعندما تكفون عن سماع صوت وتنتقلون لسماع صوت آخر. لاحظوا كيف أن ذلك الصوت الذي كنتم تستمعون إليه قد بدأت اهتزازاته بالتخامد ونشطت اهتزازات الصوت الجديد الذي بدأتم سماعه .

تمرين : راقبوا أنفسكم

من أجل أن نحول الروتين والملل إلى أوقات عادية أو لمتعة أو لتنويع مراحل فترة الانتظار ، يمكنكم مراقبة العالم المحيط بكم كسلسلة من اللوحات ، أثناء ذلك انتبهوا إلى طبيعة كل لوحة ومحتوياتها وكأنكم ترون كل شيء لأول مرة .

ابدؤوا بأن تطلقوا الإيعاز المعهود ((أنا الآن أمارس مراقبة ، نشيط)) وإني سأوجه عنايتي نحو كل شيء بشكل منفصل ثم تخيلوا أنكم تمارسون مهنة التصوير وإنكم تصممون إطارات لهذه اللوحات وانظروا حولكم وضعوا إطارات لهذه اللوحات التي تشاهدونها ، إن تعذر ذلك عليكم في البداية استخدموا أصابعكم بوضعها أمام الأعين لكي تشكل إطار معين ، ومع مررور الوقت ستستغنون عن الأصابع ويتمكن خيالكم من صنع الإطارات دون مساعدتها .

بعد أن تكونوا إطار لكل لوحة انظروا وأمعنوا النظر فيها جيدا أعيروا انتباهكم للتشكيل الذي فيها وللألوان والتنقل من الضوء إلى الظل ، انتبهوا إلى كل شيء ، ما الشيء الذي يتحرك في هذه اللوحة والآن غيروا قياس الإطار ليصبح أكبر أو أصغر ماذا ترون ؟ والآن أنشئوا حركية في اللوحة بتحريك الإطار لتفعيل العملية قربوا وأبعدوا الإطار بالنسبة لكم كما في السينما .

تمرين : استعمال حاستي الشم واللمس

ماهي المواد التي تحيطنا ماطبيعة ملمسها ، ماهي طبيعة الروائح الموجودة في المحيط الذي نحن في مركزه.. وفي هذا التمرين يجب الاقتراب من المواد ولمسها ، ولكن يجب التأكد من أنكم في وضع يسمح لكم بالقيام بهذا العمل ، مثلا إذا كنتم

لوحدكم في مكتب أو في غرفة انتظار أو في حشد حيث لا ينتبه لكم أحد ، وكونوا متحضرين لأن تكفوا عن ذلك عندما يأتي أحد ، في البداية ابدؤوا بالاقتراب من كل مادة على حدة ولمسها وإذا أردتم اغمضوا أعينكم وتذكروا ماالشيء الذي لمستموه من قبل، ويملك نفس الملمس، وصنفوا الأشياء والتي لها ملمس ناعم والتي لها ملمس خشن ومنها ما تكون مقعرة ومنها محدبة ، منها ما يكون دافئاً ومنها ما يكون بارد ، وحاولوا أن تجربوا هل يمكنكم التمييز بين الألوان عن طريق الملمس هل تختلف حرارة لون عن آخر ، مثلاً : الأحمر ، الأصفر ، البرتقالي عادة ما يكونوا دافئين ، أما الأزرق والأخضر والأرجواني فهي ألوان باردة ، بعض المواد يمكن أن، تكون أكثر صلابة أو أكثر نعومة من غيرها .

إذا كان بالقرب يوجد ماء ، ضعوا يدكم فيه وكأن جزئيات الماء تغسلها ، ثم ارفعوها إلى الهواء ولاحظوا الفرق في درجات الحرارة، حددوا الروائح المختلفة اسألوا أنفسكم هل تمتلك كل مادة رائحة خاصة بها ، قوموا باختيار المواد من حيث رائحتها هل يمكن أن تفرقوا بين هذه الروائح ، بماذا ارتبطت هذه الرائحة في عقلكم الباطن ثم قوموا بتحديد مواصفات كل رائحة .

قوموا بأعمالكم بمشاعر أعمق وإحساس أكبر كل يوم

يمكنكم أيضاً إحياء أعمالكم كل يوم ، مثلا إذا كنتم تقومون بجولة أثناء الفرصة في العمل أو تقومون بتناول الإفطار فاحرصوا على أن تستخدموا قواكم العقلية لكي تحصلوا على مشاعر رضا أكثر عن هذه الجولة أو عن الفطور ، وتأكدوا أنكم ستصلون لهذه المرحلة إذا ماأدركتم مشاعركم بشكل أفضل من السابق وأدركتم اكثر الأشياء المحيطة بكم ، النماذج والأفكار أينما كنتم .

في الأمثلة التالية نعرض عليكم بعض المسالك المؤدية لهذا الغرض ، وباستعمالكم هذه التقنية ستكتشفون أن كل يوم يمر يكون مليئ بالأحداث وسوف تكونون على رأس عملكم بقوة حدس كبيرة وستشعرون بطاقة كبيرة سببها إحساسكم بكل جزء من جسدكم.

جولة من أجل الحصول على انطباع ما

يمكنكم الحصول على الانطباع عن جولة معينة في أي مكان وفي أي وقت فقط امضوا وستتفتح أمامكم مناظر جديدة وستتعاملون مع الأمور من حولكم بشكل جديد كما هو معروض فيما يلي :

عندما تذهبون تخيلوا أنكم موجودون في مكان آخر في مدينة أخرى في زمن آخر ، تخيلوا أن الناس ، المواد والأشياء والشوارع التي تعبرونها في مكان آخر يقع تحت تأثير زمن آخر .

انتبهوا جيداً إلى الظلال المختلفة حولكم وكيف هي ثابتة أم متحركة ؟ ماهي الأشكال غير المعهودة التي يشكلونها ؟ يمكن أن يكونوا شبه أحد ما أم شيء آخر .

انتبهوا كيف يتحرك ظلكم شخصياً عندما تتنقلون . تنفسوا بسرعات مختلفة وراقبوا تنفسكم الحظوا أي تغيرات عندما تتنفسوا بسرعة وعندما تتنفسوا ببطء ثم اسألوا أنفسكم بماذا تشعرون أثناء هذا وعندما تشهقوا أو تزفروا تخيلوا أن تنفسكم يصلكم بكل الناس والأشياء من حولكم ، فكروا كيف أن زفيركم يخرج معه فضلات كثيرة وكيف أن شهيقكم يمنح الجسم الطاقة والأكسجين ، وتخيلوا اثناء ذلك هذه العملية .

تخيلوا أنكم في وضع ما

يمكنكم أن تتخيلوا أنكم تقومون بتمثيل دور معين في السينما أو التلفزيون أو في أي مكان وأنتم تقومون بدور الشخص الذي يمثل طموحكم ، راقبوا في البداية الموقع ابدؤوا بمحاولة سماع أصوات محددة وشم الروائح الموجودة في هذا المكان تنبهوا لكل شيء كما كنتم تفعلون في الواقع ولكن هذه المرة كل شيء يجري في الخيال .

والآن ابدؤوا بلعب هذا الدور انتبهوا جيداً لملاحظات المخرج كيف تحبون أن يراكم الناس اطلقوا العنان لخيالكم لكي يتعمق بكل الجزئيات ، اجعل السيناريو يطول أو يقصر بحسب رغبتكم ، مارسوا كل الأعمال التي ترغبون بها كيف يبدو لكم هذا كيف يبدو للمشاهدين وللمخرج ، تذكروا كل شيء وكل الملاحظات والآن ارجعوا إلى الواقع ولخصوا النتائج في دفتركم الخاص .

بشكل عام اجعلوا هذا الوقت مرتع خصب لخيالكم لأنكم بذلك لا تقضون أوقات مسلية وحسب بل وتنشطون مستقبلات الخيال والفانتازيا في عقلكم مما يزيد من مستواكم الإبداعي ويوصلكم هذا أكثر بعالمكم الداخلي لأن العقل يتخيل عندما نترك له الحرية ويحلم بالأشياء التي يرغبها العالم الداخلي والأنا الكائنة فيه عندما تسمحون لهذه ((الأنا)) أن تقول كلمتها وهي الكلمة المهمة في حياتكم بعيداً عن أي ضغط أو أي إغراء لحياة ما ويصبح عملكم مثمر أكثر وفعال أكثر .

الفصل الخامس عشر

استخدموا قواكم العقلية للانعزال عن العالم المحيط عندما تدعي الحاجة

الإمكانية الأخيرة التي يمكن أن تؤهلكم بها تقنية قوة العقل تساعدكم في عملكم وإدارة أعمالكم ، هي تقنية الانعزال بمعنى العزل الفكري عن المحيط وذلك عندما تحتاجون للتركيز على قضية معينة بغض النظر عن الضوضاء والأصوات التي حولكم ، أو عندما تحتاجون لنيل قسط من الراحة بعد عمل شاق ، ولإحياء قواكم من جديد . وقد استعملت هذه التقنية عدة مرات عندما كنت أحيانا أقع تحت ضغوطات عمل كثير علي إنهاؤه يأتي نتيجة زيادة الطلبات من الزبائن وليس بسبب الإهمال . فكنت أقوم بالتركيز على أعمالي غير مكترثة بكل ما يجري حولي حتى على بعد مترين وفي نفس الوقت كنت عندما أشعر بالتعب الشديد أذهب بفكري إلى رحلة ممتعة أعود بعدها مليئة بالنشاط والحيوية .

بهذا الشكل كان يتراءى لي أحيانا أن هذا الإسلوب هو أقرب للفنتازيا منه للواقع ولكن العملية أكبر بكثير لأنها منظمة ومدروسة وجلها المشاعر الحدسية والإستقراء والتركيز على موضوع معين .

لهذا فقد اكتشفت أن هذه العملية تشحنني بالطاقة وتسمح لي بأن أجدد طاقتي بعد هذه الفنتازيا إذا أردتم .

أنا أنصحكم بطريقتين للقيام برحلة فكرية :

الأولى - هي سماع الموسيقا بكل أحاسيسكم ومشاعركم وعندها انطباعاتكم تصبح أكثر عمقا ووضوحا .

الثانية - هي الرحلة الفكرية في مكان آخر وكأننا نشاهد فيلما .

الاستماع إلى الموسيقا بعمق وإحساس

واحدة من الطرق التي ذكرناها هي سماع الموسيقا بإحساس عميق وبشاعرية تلك الموسيقا مثل الكلاسيكية أو موسيقا البوب أو الروك أو أي نوع من الموسيقا يمكنكم التفاعل معه وأثناء ذلك أنتم لا تستمعون إلى الموسيقا وحسب وإنما ترون وتحسون فيها من الممكن التحرك على إيقاعها. هذه التقنية تعطيكم تلقي أكثر وضوحاًوسمواً، لهذا الفن الرائع ، لأنها تقوم على تنظيم أحاسيس بثلاث طرق :

-تنظيم طريقة تلقيكم النظرية وعندما تشاهدون نماذج مختلفة عندما تسمعون الموسيقا .

-تسمح لأحاسيسكم بالانطلاق ويتجاوب معها الجسم بحركات معينة .

-تعطيكم شعوراً جيداً بالتوازن ناتج عن تناغم حركات الجسم مع الموسيقا والإيقاع .

بالإضافة إلى ذلك فإن هذه التقنية تزيد من الحساسية والشفافية الأمر الذي يؤدي إلى قوة الملاحظة والدقة وزيادة في إمكانية الاستقراء والحدس .

استخدام قدرة التخيل لتلقي الموسيقا بشكل كامل

هذه التقنية موضوعة من أجل أن تساعدكم على استقبال أوتلقي الموسيقا بانطباعات حسية متعممة ومتأصلة في نفوسكم وذلك من خلال إشراك حاسة النظر بالسماع فنبدأ برؤية نماذج تتناسب مع الموسيقا

١-تخيلوا حالة تتناسب مع الموسيقا التي تسمعوها .

عندما تستمعون إلى الموسيقا - تخيلوا أنكم تعيشون في مشهد ما او في حالة تتناسب وهذه الموسيقا وكأنها موسيقا تصويرية لهذا المشهد . يمكنكم الجلوس أو الاستلقاء أو حتى التحرك وإذا أردتم أغمضوا أعينكم عندما تستمعون للموسيقا ، تبدأ صور معينة بالمرور أمام مخيلتكم لعلها ذكرى من الماضي ، لا تحاكموا شيئاً اتركوا العملية عفوية دون أي تدخل مباشر من الفعل ، والآن راقبوا هذه اللوحات المرئية بشكل جيد ماذا تعني حاولوا أن تربطوها بشكل عفوي هل تلاحظون وجود أشخاص من هم ؟ هل يمكنكم تحديد الأشياء والأشخاص ، ولتتفاعل الأحداث مع الموسيقا التي ستنظم المشاهد .

٢-راقبوا كيف أن الأصوات تؤثر على أشعة الشمس - لهذا اسمعوا الموسيقا في يوم مشمس اغمضوا أعينكم وانظروا بعقلكم إلى أشعة الشمس ، ستكتشفون أنكم ترون لوحة حمراء جميلة تتلاعب فيها خيوط صفراء إنها أشعة الشمس التي تعبر

خلال أجفانكم وعندما ينطلق صوت الموسيقا تبدأ هـذه الخيوط الصفراء بالاهتزاز والتشابك .

٣-كونّوا تمثال موسيقي - تخيلوا كيف أن الموسيقا تشكل تمثال أمامكم أو حولكم ، وتقوم بتشكيل هذا التمثال بثلاثة أبعاد في البداية أغمضوا أعينكم وتخيلوا أن الموسيقا تشبه تمثال أو منحوت جميل جداً والتي تعطي شكلها وتعطي شكل هذا المنحوت لجسمكم عندما تلامسه انتبهوا لهذه النوتات التي تؤثر على معظم أجزاء جسدكم وتقوم بتحديده وكأنها تنحته ، ثم لاحظوا كيف أن كل الأصوات متوضعة في الفضاء ، وكيف أنها تشكل تمثال منحوت جيداً حولكم ، انظروا بانتباه وراقبوا كيف تظهر النماذج المختلفة والتي تعبر عن هذه الموسيقا ، مثلاً إذا كانت الموسيقا هادئة وناعمة يمكن أن تروا أمواج انسيابية وطرية وأنتم تسبحون بين لفظاتها وإذا كانت صاخبة وحادة فسترون نماذج تشبه الزوايا أو مثل الصواعد والنوازل المتواجدة في المغارة والكهوف ، وأنتم فقط اسمعوا الموسيقا وتصوروا النماذج والأشكال التي يمكن أن تظهر أثناء ذلك .

٤-قوموا بتشكيل منظر طبيعي من الموسيقا .

تتشكل لديكم لوحة فكرية عندما تسمعون الموسيقا ، في البداية تخيلوا أن أعينكم كرة أو نقطة ، وعندما تنظرون إلى هذه الكرة ، تبدأ بالارتفاع والانخفاض بتناغم وتناسق مع ارتفاع الموسيقا التي تسمعوها بالإضافة إلى ذلك فإنها تقترب وتبتعد عندما تصبح الموسيقا أعلى أو أخفض ، في هذا الوقت الذي تستمر فيه الموسيقا ممكن أن تروا أنهاراً ، جبالاً ، أو سهولاً ، وكل هذا تكونه الكرة أثناء حركتها وعندما تكتمل اللوحة أو يكتمل المنظر الطبيعي . والآن لتسقط الكرة للأسفل ، وعندما تمضون فكرياً وراء هذه المكونات في اللوحة اذهبوا وراءها دون تفكير .

٥-قوموا بتكوين رقصة معينة - كونوا أمام خيالكم الناظر وفي البداية تخيلوا منصة أو خشبة مسرح وحالما يظهر أمامكم وعلى هذه المنصة أو الخشبة مجموعة من الأشخاص يرتدون ملابس رقص حمراء ويبدؤون بالرقص، ركزوا اهتمامكم على حركاتهم وكيف يمكنهم القفز وكيف يمكنهم تنفيذ عدة رقصات وعدة حركات ، دوائر ومنحنيات وكيف يقذفون بعضهم بعضاً في الهواء ، إن رقصاتهم يمكن أن تحدثكم عن شيء أو أن تروي لكم قصة ما ذات معنى كبير ، والآن أنتم تشعرون أنكم تشتركون في هذه الرقصات في هذه القصة ، والآن تحاولون أن ترقصوا هذه الرقصة في الواقع .

٦-كيف تشكل الموسيقا الحركة - انتبهوا إلى رنيم الموسيقا وإيقاعها بالنظر إلى شمعة متقدة ، لكي تختصروا خذوا الشمعة واشعلوها في غرفة مظلمة ، وبعد ذلك انظروا إلى الشعلة ، عندما تستمعون إلى الموسيقا انتبهوا كيف تتحرك هذه الشعلة بتناسق مع النغم ، والآن تخيلوا أن الشعلة والموسيقا قد اتحدوا في شيء واحد ، وبعد ذلك راقبوا الشمعة جيداً انتبهوا للونها وطريقة انصهارها ، والآن اشبكوا أصابعكم وكوّنوا منهم شبكة أمام أعينكم وابدؤوا بالنظر إلى الشبكة من خلال هذه الشبكة ثم قربوا أيديكم وابعدوها فترون أشياء مذهلة .

تلقي الموسيقا والاستماع إليها بشاعرية وبإحساس عميق

في هذا التمرين يمكنكم التدريب على تلقي الموسيقا وسماعها بإحساس عميق ومتفاعل ، وذلك بإظهار كيف يمكنكم إعطاء الانتباه الأعظم لمشاعركم الجسمية . هذا لأن جسدكم يتحرك بتأثير نفحات الموسيقا وأثناء الإستماع للموسيقا تلاحظون وجود طيف واسع من المشاعر . مثلاً وفقاً لنوعية الموسيقا يمكن أن نشعر بها كشحنة حادة من الطاقة وإذا ما تخللها قرع طبول أو إيقاعات حادة مختلفة وبنفس الوقت لا تستغربوا أن هذه المشاعر يمكن أن تساعدكم على الاسترخاء أو أن تشحنكم في الطاقة ، التحول إلى الحساسية والشاعرية والتحضر للعمل والتأثير في أي شيء وعلى أي شيء تريدونه .

١-إيجا د الجزء من الجسم الذي تؤثر عليه الموسيقا .

اشعروا كيف أن صدى الموسيقا مركزة في أجزاء مختلفة في جسدكم وقوموا بمسك مادة ما لتبقى طوال فترة التركيز بالقرب من هذه الأجزاء كان تمسكوا بقطعة نقدية معدنية أو ساعة يد أو أي شيء من هذا القبيل فبتقريب هذه المادة إلى الجزء المنفعل مع الموسيقا تزيدون من قوة الشعور فيه .

في البداية اتخذوا الوضعية المريحة (وقوفاً - جلوساً - استلقاءً) وتحركوا بحرية ، ثم استرخوا واستمعوا للموسيقا ، ركزوا اهتمامكم على الطبقات المختلفة وعلى حدّة أو رخامة هذه الموسيقا ، وكيف أن صداها يسيطر على حركة أجزاء من جسدكم ، وقد أثبت أن الطبقات المنخفضة تؤثر على حركة الحوض ومنطقة البطن والخاصرتين أما الطبقات التالية فتؤثر على البلعوم والجبهة هذا لأن الطبقات المختلفة تنشط مراكز حسية في الجسم .

والآن ركزوا على تلقي تردد اللحن الموسيقي وبالتالي اهتزازات جسمكم ، الركبتين ، الأكواع ، المعدة ، القلب ، البلعوم حاولوا أن تضعوا مادة في كل جزء

من هذه الأجزاء السابقة وغالبا ماتزداد الاهتزازات عندما تقربون من هذا الجزء مادة ما مثل التي ذكرناها سابقا .

والآن امسكوا مادتين بآن واحد وقربوها أحيانا من هذه النقطة أو هذا الجزء وأحيانا في نقطة أو جزء آخر ، أو تخيلوا أن الطاقة تنتقل من جزء إلى آخر وذلك بتركيزكم على معظم أجزاء الجسم .

٢-أدركوا الإحساس بمجمع الطاقة .

اشعروا باهتزازات الموسيقا لتي تخرق أجسادكم واعتبروها مثل الطاقة .

في البداية خذوا وضعية الوقوف أو الجلوس وظهركم مشدود واغمضوا الأعين استرخوا واسمعوا الموسيقا لبضع دقائق ثم تخيلوا أن الاهتزازات الموسيقية هي حزمة شعاعية من الطاقة المتسلقة إليكم اعتبارا من ساقيكم وتشعرون كيف أن هذه الحزمة تتسلق إلى الظهر متوجهة إلى الرأس ثم تعود لتهبط من جديد، حاولوا المقارنة بين أحاسيسكم عندما تصعد الحزمة في جسمكم وعندما تهبط وفي النهاية اجمعوا راحتي أيديكم بشكل يوحي أنكم تجمعون فيهما ماء المطر ، ولكنكم هذه المرة ستجمعون الموسيقا التي تتخيلون أنها اهتزازاتها وإيقاعاتها تتجمع بأيديكم ثم تقذفوها صوب جسدكم لاحظوا هنا الفرق وماهية الشعور الذي تولد لديكم .

٣-غيروا شكل جسمكم نتلقوا الموسيقا بأشكال مختلفة بتخيلكم أن جسدكم يمتلك الآن شكلا آخر وذلك بأن تتخذوا وضعية ما ، وأثناء ذلك يمكنكم التحرك بحرية ولذلك عليكم فقط الإستماع والشعور وبعد ذلك تشعرون بأن جسمكم بات يمتلك شكلا آخر ، انتبهوا لشعوركم من خلال ذلك وكيف يؤثر ذلك على حركاتكم .

٤-والآن جربوا التصفيق ولكن ليس بالأكف فقط وإ٣٩٥٨٢*١نما على كل أجزاء الجسم ويتوافق مع إيقاع الموسيقا ابدؤوا بالصفق على الساقين صعودا إلى الركبتين فالفخذين فمنطقة الحوض فالبطن فالصدر فالرأس فالظهر ونزولا والآن انتبهوا جيدا إلى مشاعركم ماالذي أضافته هذه العملية إلى مشاعركم ولأحاسيسكم الجسدية.

زيادة الحساسية لحركاتكم الجسدية عن طريق استدعاء النماذج المرئية

التمرينان التاليان سيساعدكم على تلقي الموسيقا بحساسية أكثر ، وبالحركة معها وبتأثيرها . مثلاً عندما تقفزون أوترقصون على موسيقا معينة وتربطون هذه الحركة مع نموذج مرئي - فهذا سيساعدكم على تلقي الموسيقا بحسية أكبر وبعد

انتهاء كل تمرين بعودتكم إلى عالم الواقع ستشعرون بالنشاط والحيوية والجاهزية للعمل .

النموذج والصوت

استعملوا النماذج لكي تضعوا حسية إضافية على حركاتكم عندما تتمرنون أو ترقصون وهاكم بعض النماذج الممكنة التي يمكنكم استدعاؤها ويمكنكم أيضاً إنشاء نماذج خاصة فيكم .

-تخيلوا أنكم موجودون في مكان آخر مثلاً في مغارة أو على قمة جبل ما أو حتى تحت الماء وتحركوا بما يطابق ذلك .

-تخيلوا أنكم ضوء وتحركوا مثل هذا الضوء .

-تخيلوا أنكم واحدة من عناصر الأرض : (هواء - حجر - نار - أو ماء) .

-تخيلوا أنكم نبات أو حيوان .

-تخيلوا أنكم نبتة صغيرة أو زهرة والأنسام تداعبها .

-تخيلوا أن الموسيقا هي نحات بارع يقوم بنحت جسدكم ليكون منه شكلاً ما .

-تخيلوا أن الموسيقا تقوم بعملية المساج لكافة أجزاء جسدكم .

-تخيلوا أن الهواء أمامكم يشكل كرة كبيرة من الطاقة وأنكم تستطيعون ضربها وتحريكها بكافة الإتجاهات تشدوها للأسفل ترفعوها للأعلى تنقيلها من يد لأخرى وحتى ضربها بالأرض مثل كرة اللعب .

سيناريو الرقصة

قوموا بتركيب سلسلة من النماذج واعتمدوا عليهما أثناء الرقص أو التمرين يمكنكم استخدام السيناريو التالي كمثال احفظوه في عقلكم أو سجلوه على جهاز التسجيل واعيدوا سماعه كلما أردتم .

في البداية تخيلوا أن المخلوق الذي فيكم والذي تمثلوه ليس فيكم الآن ولكن من مكان ما في الغرفة التي توجدون فيها الآن ، حاولوا تحديد ملامح جسدكم وبذلك تستطيعون مراقبته من كل الجوانب والآن تحركوا (ولاتنسوا أنتم الآن خارج جسدكم) بكل جوانب الغرفة وانظروا إلى جسدكم كيف يقوم بالحركات والرقصات . والآن حاولوا أن ترسلوا الطاقة لكل جزء ، مثلاً لليد اليمين وتبدأ بالحركة ترسلوها للرجل اليمين وتبدأ بالحركة والآن لاحظوا مخزون الطاقة ضعوا الكف اليمنى فوق اليسرى حركوها باسترخاء وببطء وستشعرون بتيار طاقة هائل بينهما الآن حركوا أيديكم حول هذه الطاقة ، وكأنكم تلامسوها من جميع الأطراف تحسون بها -

تخيلوا أنها قطعة من طين وتشكلون منها أشكالاً مختلفة والآن امسكوا هذه الطاقة بين راحتيكم وحركوها إلى أعلى وإلى أسفل يميناً ويساراً ثم ارشقوها على أجسادكم وكأنكم تستحمون .

قوموا برحلة فكرية واحصلوا على شحنة سريعة من الطاقة

قوموا برحلة فكرية - إنه الأسلوب الرائع من أجل الحصول السريع على شحنة منشطة من الطاقة ، بواسطة الخيال المفيد وكأنه شاشة عرض سينمائية . ويمكنكم أن تتنقلوا بخيالكم إلى المكان الذي تريدون ، أو أن تعتبروا هذه الرحلة هي فترة راحة لعقلكم ، الذي يلزمكم من أجل أهداف أخرى ، مثلاً استخدموه لإظهار لوحة أمام ناظريكم تجسدون فيها خيالكم بكل حرية . أو استخدموه كباب تدخلون من خلاله لعالم الواقع كلما أردتم ذلك ويمكنكم أن تقوموا برحلة عبر المستقبل ، أو عبر الماضي أو حتى إلى الفضاء .

واختلاف ماتقومون به عن الفنتازيا المعهودة هو أنكم تتخيلون لكي ينعكس هذا الخيال على الواقع ولتحسين إنتاجيتكم وفي نهاية الرحلة تكونون قد ملكتم مخطط عام أو سيناريو اللذان سيساعداكم على التطبيق ، وبالاستناد على هذا السيناريو يمكنكم أن تلاحظوا وتراقبوا انطباعاتكم بعد هذا عودوا إلى عالم الواقع وستلاحظون أن شعور الحيوية يملأ كل أوصالكم .

قوموا بوضع خط سيركم في هذه الرحلة الفكرية بحرية وبدون أي ضابط وليكن الموضوع الذي اخترتموه هو البداية وبعد ذلك اطلقوا العنان لخيالكم ، عليكم بعد انتهائكم من الرحلة أن تضعوا الأفكار الأساسية والمبادئ التي خلصتم إليها نصب أعينكم أو تسجلوها في أرشيفكم الخاص وهذه الأفكار والمبادئ يمكن أن تستخدموها بثلاثة طرق :

١-اقرؤوا الأفكار والمبادئ الناتجة عن الرحلة واستخدموها كمدير أو كمشرف على أنفسكم وأنتم تقومون بالتمارين الخاصة .

٢-سجلوا كل فقرات الرحلة على جهاز تسجيل ثم قوموا بسماع هذا التسجيل وتقيدوا بأفكاره .

٣-اجمعوا أصدقاءكم أو ادعوا صديقاً واحداً واطلعوه على الرحلة وخذوا رأيه بذلك وسجلوه .

وفي أي رحلة تقومون بها فإن المبدأ واحد وهو أن تشغلوا الوضعية المريحة وتسترخوا وتبدأ مخيلتكم بالتحول إلى شاشة كبيرة بيضاء ثم تبدؤون باستدعاء

النماذج الفكرية وسأحاول أن أعرض عليكم فيما يلي أربعة رحلات فكرية ممكنة عسى أن تجدوا فيها الفائدة .

توجهوا في رحلة فضائية

الآن عزيزي *القارئ* أنت مسافر على متن سفينة فضائية والتي تطير إلى أماكن بعيدة عن المجرة التي نحن فيها ، تتجه نحو كوكب بعيد ، الآن أدخل إلى السفينة الفضائية ، إتجه مباشرة نحو الكبسولة التي تتوفر فيها أسباب الحياة وستجد أنها مريحة جداً ، ولذلك يمكنك الاسترخاء تماماً ، إنك تنتقل بين أرجائها بحرية ويسرعة والآن تخيلوا أن المركبة الفضائية ترتفع إلى الأعلى بعيداً عن الأرض ، أنظر من النافذة الصغيرة الموجودة في الكبسولة كيف أن المركبة تبتعد وأنت فيها بعيداً عن الأرض وستظهر بعد قليل كرة صغيرة خضراء وزرقاء بقاراتها ومحيطاتها . انظر قبالتك وستجد أمامك فراغاً أسود عظيماً ولا متناهياً وقد تبعثرت الأضواء هنا وهناك الآتية من النجوم ولا تستطيع مقارنة جمال هذا المنظر بشيءآخر ، ولا تسمع شيئاً سوى ضجيج محركات المركبة الفضائية وغير ذلك فالصمت مهيمن . وإذا ما أردت الشعور بفقدان الوزن حرر نفسك من الأحزمة واترك الحبل القوي مشدوداً جيداً إلى الكبسولة وطرفه الآخر إلى الحزام الخاص على خصرك واخرج من الكبسولة بعد أن تفتح الباب الدائري الصغير وستجد نفسك تسبح في محيط أسود متمادي الأبعاد وفيه نقاط مشعة وبراقة في الوقت الذي سيتم فيه في الفضاء كانت المركبة الفضائية التي تقل الكبسولة قد تحركت أميالاً كثيرة مؤلفة، لذلك عليك العودة إلى الكبسولة ومتابعة الرحلة إلى الهدف النهائي وهو ذلك الكوكب البعيد، والآن انتبه إلى ذلك الكوكب الكبير الذي أصبح أمامك تماماً انتبهوا كيف أن طبقة رمادية تغطي هذا الكوكب وأن طبقته الخارجية مليئة بالمسننات والثقوب الكبيرة ، وكلما اقتربت السفينة أكثر من الكوكب كلما تباطأت حركتها ووضح شكل الكوكب أكثر وتستمر بالهبوط على سطح هذا الكوكب .

والآن اقترب من الباب المستدير واخرج إلى هذا الكوكب وامشي قليلاً على سطحه ماالذي يتراود إلى بالك الآن والآن يقترب منك شخص من هذا الكوكب لم تره بحياتك ويدنو منك تشعر ببعض الخوف ثم يزول الخوف عندما يكلمك بلغتك ويقول إنك بأمان ويمكنك التنقل على سطح الكوكب بحرية واكتشاف كل شيء تريده وتتابع السير إلى الأمام وتبدأ بالشعور بأنك تصبح صغيراً بسبب وجود الشوامخ والأطواد من حولك . وعلى الأرض تجدون أشياء مستديرة وكبيرة وتحوي نتوءات

بخفتها عندما ترفعها إلى أعلى وعندما ترميها تقفز عدة مرات قبل أن تستقر خلال بعض الوقت تجد نفسك على مشارف قرية أو مجتمع متحضر مؤلف من مجموعة من بيوت وأبنية وجدران ولكن أشكالها مختلفة وغريبة ، فهي تمتلك نتوءات كثيرة من كل الجهات ، وعندما ينتابك شعور الفضول وتقترب منها أكثر ستكتشف أن على كل الجدران تنمو طحالب وبعض النباتات بأوراق تشبه أذان الفيل ، وبعد قليل تلاحظ أنه من مسافة ليست بالقريبة تتوجه نحوك مركبة مفتوحة تشبه الـ ((جيب)) وفيها ثلاثة أشخاص يشبهون ذلك الذي رأيته في البداية يلبسون بزة فضية برؤوسهم مدورة وكبيرة بالنسبة لأجسادهم وعيونهم صغيرة لكن نظرتها فيها محبة وعطف وأيديهم طويلة وفيها عقد كثيرة ، المهم أنهم يقترحون عليك مرافقتهم في جولة حول المدينة ، وبدون تفكير تركب معهم ويصطحبوك في جولة ممتعة ترى فيها المدينة جيداً وأثناء الرحلة يحدثوك عن حياتهم وأبنيتهم وطرق معيشتهم وعاداتهم وتبدأ بطرح أي سؤال تريده وهم لا يترددون بالإجابة عليه .

وثم يدعوك إلى بيتهم وتتعرف أكثر على حياتهم وأكلهم وشربهم ، وأنتم تتبادلون أطراف الحديث تسمع نداء السفينة الفضائية التي أقلتك معلنة نهاية الرحلة تعود إليها وتركب معهم في السيارة ويقوموا بإيصالك إلى المركبة وقد لحق بهم أناس كثيرون وأنت ترتفع عل درجات المركبة يودعوك بصوت عالٍ ويعبرون عن فرحهم بزيارتك . والآن تركب في سفينتك وتتجه نحو الكبسولة وتشغل مكانك ، تغلق الباب يبدأ العد العكسي تتجه المركبة للأعلى ، ثم تميل قليلاً وتأخذ مساراً بالنزول إلى الأسفل بطريقها إلى الأرض وهاهي الكرة الأرضية تظهر صغيرة ولكن تكبر رويداً رويداً والآن وصلتم إلى الغلاف الجوي ، وشعرت بهزة في السفينة عند اختراقك للغلاف الجوي ، والآن تحط المركبة على الأرض وتنزل منها وهاأنت مجدداً في البيت .

وعليكم الآن اختيار كوكب آخر وحاولوا السفر إليه .

توجه في رحلة عبر الزمن

أنت الآن تقف أمام باب مختبر كبير وداخل هذا المختبر توجد آلة الزمن والتي يمكنها أن تأخذك برحلة عبر الزمن وإلى الزمن الذي تريده ، وهذا المختبر يوجد في بناء من البتون كبير ومتين في صحراء واسعة وممتدة والآن اقرع الباب فيفتح لك علم جميل المظهر ونظيف يرتدي لباس أبيض ويأذن لك بالدخول وخلال ممر طويل وضيق يقودك العالم إلى غرفة صغيرة ، وعندما تدخل ترى أمامك لوحة كبيرة مليئة

بالأزرار والمكابح والأجهزة الكثيرة ، والآن يشرح لك أن هذه الآلة يمكنها أن تأخذك إلى أي فترة زمنية تريدها .

والآن يشير إلى المفاتيح والأزرار وكيفية استعمالها ومتى عليك أن تضغط على أي واحد منها ولوحة الأرقام تساعدك لإدخال التاريخ المناسب للآلة وبعد ذلك يؤشر على ذراع إذا ماأنزلتها تبدأ الرحلة والآن يخرج العالم ويقفل الباب وراءه والآن تنزل الذراع وتبدأ الآلة بالدوران وتتوجه نحو الزمن المطلوب الذي تريده ، ولنفرض أنك اخترت الذهاب إلى فرنسا في عهد نابليون وسوف تطلب من آلة الزمن أن تأخذك إلى هناك ، تضغط على الزر وتدخل التاريخ بالحال يبدأ ضجيج عال وتشعرون باهتزاز رغم أن اللوحة والطاولة اللتان أمامك تبقيان في حالة ثبات مطلق ، ثم تتوقف الآلة عن الدوران ، والآن تريد معرفة ماذاجرى تفتح الباب تنتظر أن ترى الممر الطويل وستتفاجأ أنه لا شيء من هذا القبيل ، وسيغمرك الفضول تبعد أكثر عن آلة الزمن. الشمس تشع ولكن المكان غريب وحالما تلاحظ أنك في زمان غير الزمن ودنيا غير الدنيا ، نعم أنت الآن في زمان آخر وأصبحت غير مرئي .

الآن انظر من حولك أنت في مكان ريفي وعلى مقربة منكم طريقه يؤدي إلى قرية ما ، وعلى جانبي هذه الطريق تناثرت الحقول وفيها الفلاحون يزاولون أعمالهم ويرتدون سراويل واسعة وبزات سميكة ، والنساء يلبسن ملابس طويلة وفضفاضة ، ويضعن على رؤوسهن غطاء ويساعدن أزواجهن .

وفجأة يُسمع من بعيد أصوات قرع طبول ونفير أبواق ، مرح وضحك ، يترك الفلاحون الأعمال ويهرولون نحو مصدر هذا الصوت ويجدونه عيداً كبيراً ويقرروا الأشتراك في هذه الأفراح وأنت طبعاً ذهبت معهم تريد الفُرجة .

ثم تنتقل في أرجاء القرية تحاول التعرف عليها وتجد شيخاً جالساً قرب شجرة وبجانبه كلب أبيض وأسود وبينما ينفث الشيخ دخان غليونه تقترب منه وتسلم عليه فيدعوك للجلوس ويبدأ بأن يروي عليك طبيعة هذه الأرض وعلاقة الناس ببعضهم وماهي آمالهم في عهد نابليون وكيف يمارس الفلاحون أعمالهم وأنت تطرح عليه أسئلة وهو يجيب عليها ثم تقف وتستأذن منه وتمضي وتركب آلة الزمن وتعود إلى المخبر حيث ينتظرك العالم ذي اللباس الأبيض ثم تشكره وتخرج عبر ممر طويل في هذا المختبر إلى الصحراء تلقي نظرة أخيرة إلى هذا المبنى قبل أن تعود إلى الواقع .

والآن جرب أن تقوم برحلة مشابهة عبر الزمن ، مثلاً إلى :

- مصر القديمة .
- اليونان القديمة أو إلى روما .

-أوربا في العصور الوسطى .

أو إلى أي مكان ترونه مناسباً حتى ولو كان هذا الزمان هو العصر الحجري .

توجه برحلة تحت الماء

أنت الآن تقف على شاطئ البحر الجميل ، إن كنت هنا سابقاً أو لم تكن، نظرك لا يكفيك لترى كل هذا الامتداد الأزرق للبحر والسماء والرمال البيضاء ، استمع إلى ضجيج البحر والأمواج التي تتلاطم بنعومة على الشاطئ ، وعندما تتنفس لاحظ أن شهيقك وزفيرك متناغمان مع المد والجزر وكأن البحر تنفس مثلك. والآن إلبس لباس الغوص وفي يدك تحمل مصباح كهربائي ، ويمكنك أن ترى إلى أين تأخذ وجهة سباحتك ، زود نفسك بسائل خاص بقتل أسماك القرش والأسماك المتوحشة . هذا يوفر لك الأمان والطمأنينة ولا يمكن أن يقلقك شيء بعد ذلك .

والآن إنزل في الماء تخيَّل بعمق حتى تنتابك مشاعر الواقعية وتمكن جيداً من شعور الغوص وكيف أنك مستلقٍ وطوال الوقت تحس بتيارات الماء وتسمع أصوات الفقاعات الناتجة عن التنفس ولاحظ أن أشعة الضوء تنعكس من الماء المتحركة . والآن انظر حولك جيداً فترَ أسماكاً صغيرة تتحرك بسرعة وتختلف ألوانها بحسب حركتها ، وأسماكاً أخرى كبيرة عيونها بشكل دائري في كل الجهات . والآن استمر بالغوص لعمق أكبر فتلاحظ سفينة قديمة غارقة وقسم من هذه السفينة قد غطت الرمال وأنت تسبح حولها لتكتشفها جيداً فترى أنها مهترئة قليلاً وتشبه سفينة القراصنة وتفكر: إنها تحتوي على صندوق كبير مليء بالكنوز والمجوهرات فتحس بدفء الثروة يقترب منك ، وتسأل نفسك من أين جاءت هذه السفينة وماذا حصل مع طاقمها ولماذا غرقت والآن تنزل إلى السفينة وتحاول الدخول إلى غرفة الربان فتجد على الأرض خارطة الموانئ وتضعها على الطاولة وتستخدم المصباح وتقلب في أوراقها المهترئة ولكنك تستطيع قراءة عدة كلمات ماهي ؟ تتابع كيف كان مسار السفينة . والآن تجد صندوق تحاول فتحه بطريقتيك ابحث عن شيء تفتح به الصندوق ، ماذا ستجد فيه بعد أن تفتحه إترك لخيالك تحديد كل شيء فهذا سيعطيك اكتشاف صادق لرغباتك ، ابحث في السفينة جيداً وستكتشف أن كل شيء تجده هو رغبة دفينة داخلية عندك. بعد أن تنتهي من البحث أخرج من السفينة إتجه نحو السطح واسبح إلى الشاطئ وبعد ذلك إلى الواقع .

القفز بالمظلة

خلال بضع دقائق سوف تقوم بإنجاز قفزة رائعة بالمظلة ، أنت في طائرة صغيرة ، تطير فوق أراضٍ وحقول شاسعة الامتداد في يوم مشمس ، وعلى ظهرك مثبتة حقيبة كبيرة تحتوي على المظلة وعلى البطن يوجد مظلة احتياطية ، وقبل الرحلة في الطائرة كانت كل هذه التجهيزات قد فُحصت ، وهي في حالة جيدة جداً ، وقد لبست ألبسة دافئة وبزة من داخلها فرو ومن الخارج مشمع وتشعر بإحساس الراحة ويرافقك مظلي خبير وهو بمثابة المدرب .

والآن تبدأ الطائرة بالارتفاع في الجو وأنت تتحضر نفسياً للقفزة ، وأنت تتمتع بجمال هذا اليوم والسماء صافية وخالية من الغيوم والآن تنظر عبر النافذة إلى الأسفل فترى الحقول والمزارع وفي هذا الوقت ارتفعت الطائرة أكثر وازدادت مشاعر القلق لديك ، وتأخذ الطائرة سرعة متوسطة ويبدأ وقت القفز وقام مظلي وفتح الباب وارتبك قليلاً ثم قفز برشاقة وطار إلى الأسفل ويبدأ يسبح في الهواء ، ويمكنك أن تشعر بمشاعره في الراحة والحرية ، وانظر كيف أصبح أصغر فأصغر ويقترب من الأرض ويفتح المظلة ، عندما رأيت مظلته انتابك شعور الطمأنينة ، والآن دورك قف عند باب الطائرة وعندما تصبح جاهزاً أقفز وخلال ذلك انتبه إلى حركة الهواء حولك وأنت تشعر ببرودته واستمتع بشعور الحرية الكاملة .

انتبه كيف أنك تقترب أكثر فأكثر من الأرض والآن إفتح المظلة فتشعر أن قوة دفعتك إلى الأعلى لكنك تمسك بحبال المظلة وتشدها إلى الأسفل فتبدأ بالنزول ، حاول التركيز على الأشياء التي تراها على الأرض وأنت تهبط واترك لخيالك الحرية بذلك وفجأة تصل إلى الأرض فتضرب قدميك أنظر حولك إلى المكان الذي نزلت منه ماطبيعته ؟ فهذا يملك معنى كبير ويفسر لك رغبتك الداخلية .

بعد ذلك أفتح عينيك وارجع إلى الواقع .

جرب هذه الرحلة بشكل آخر

-النزول من جبل .

التزلج على الثلج .

-الرقص الفني على الجليد .

رحلة استكشاف الغابات أو أي شيء تريدونه .

الفصل السادس عشر

تحويل تقنية العقل إلى جزء لا يمكن نزعه أو التخلي عنه في حياتكم اليومية

في الفصول الماضية والتي عرضت لكم فيها مجموعة من النماذج والأشكال المعقولة لهذه التقنية ، والتي يمكنكم استعمالها ، لكي تساعدكم في العمل وفي مجالات أخرى من حياتكم .

في كل فصل قمت بعرض تقنية خاصة لتحديد الأهداف ، بالإضافة إلى أنني حاولت أن أحدد تماماً المبادئ اللازمة والرئيسية في هذه التقنية وحاولت توضيح أنه من الممكن إستعمال التقنية والتمكن منها بالنسبة إلى الوضع الراهن ، وخصوصية أسلوب التعامل وإلى التجارب السابقة والخبرات . حيث أن الناس يملكون أهدافاً مختلفة وكذلك لديهم إمكانيات مختلفة لبلوغ أهدافهم وأساليب مختلفة للتقييم ، وبهذا الشكل إذا ماأردتم أن تصلوا إلى النتائج المرجوة فعليكم التمكن من من التمارين بشكل جيد .

وهذه التقنية ستبقى فعالة مادمتم تراعون المبادئ الأساسية وتنظموا تدريجياً استعمال هذه التقنية (حوالي ٢٠ دقيقة في اليوم أو أكثر) والمهم هو - تعلم مبدأها وتوجيه قواكم العقلية إلى هدف معين ، وبعد ذلك بعد أن تتوجه قواكم بشكل دقيق نحو الهدف تتركوا الحرية لقوة حدسكم ولقوة تخيلكم لتعمل بتكافؤ وجنباً إلى جنب مع قوى المنطق والمحاكمة المنطقية لديكم لهذا فإن التقنية تعمل على تحرير قواكم العقلية بالحد الأقصى .

بهذا الشكل بغض النظر عن الذي تريدونه أكان هذا الوصول إلى هدف ما أو تحسين وضع ما أو الحصول على عمل ما فإن عليكم بالدرجة الأولى توجيه قواكم العقلية نحو هذا الهدف والتركيز على أن يحصل ذلك في الواقع ولا يبقى حلماً ، وأنا

على ثقة إذا ما أخلصتم لهذا المبدأ أو أجدتم التركيز فأنا واثقة كل الثقة بأن هدفكم سيتحقق لا محالة وستتوجه حياتكم نحو المسار الأفضل والإيجابي .

ولتتأكدوا من ذلك راقبوا أحداث حياتكم فستجدوا أن الأحداث الإيجابية قد بدأت درجة حدوثها تزداد في عملكم وفي بيتكم .

ولكي تلاحظوا التغييرات الجارية ، فعليكم القيام بكتابة الأهداف التي وصلتم إليها أو أن تنظموا دفتر يوميات خاص فيكم لوصف كل يوم يمر وأنتم تستعملون تقنية قوة العقل وهذا بدوره سيسرع في عملية التغيير التي تصبون إليها لأن وجود مثل هذه الكتابة يجعلكم أكثر يقظة وتنبه لكل شيء سوف يجري .

باختصار عندما ستبدؤون باستخدام تقنية قوة العقل فأنتم بدون شك تتحولون إلى الإيجابية والفعالية في حياتكم العملية واليومية . قرروا ما الذي تريدونه ادرسوه جيداً ، ادرسوا الواقع ، حددوا الوسائل التي يمكن استعمالها ، ركزوا على الهدف ولا تسمحوا للملل أن يعرف طريقه إليكم ، ولا تتركوا الأمل يفارقكم وعندها لا محالة ستصلون للذي ترمون إليه . والآن ابدؤوا بالعمل دون قلق فإن لديكم قوة كبيرة وهائلة من المؤسف أن لا تفطنوا إليها تلك القوة الفعلية البشرية التي أعطانا إياها الخالق عز وجل لتنير طرق حياتنا تهدينا لإرسال أسس الحضارة الإنسانية وعليكم أن تثبتوا أنكم تستحقون امتلاك هذه القوة .

لكي تحصلوا على معلومات إضافية عن تقنية قوة العقل والجلسات العملية والبرامج التدريبية يمكنكم مراسلتي على العنوان :

Giny Graham Scott 308 Spruce - Street San Francisco

California – 94118 – Tel (415) 5672747

الفهــــرس

من منشورات دار علاء الدين

- الله والعقل والكون
  ....بول ديفز
- ١٠١ قضية علمية مجهولة نعرفها
  ....جيمس تريفل
- أسس التعامل والأخلاق للقرن الحادي والعشرين
  ....جون باينس
- الإعداد للقرن الواحد والعشرين
  ....بول كينيدي
- عمارة الكون الوثاب
  ....تشارلز جينكس
- طاقة بيتك
  ....الكسندر بيريغين، نتاليا بيريغينا
- كيف تكون ظاهرة فريدة
  ....البرت إيفناتنكو
- المساج بدون لمس وطرق توجيه الطاقة وتصويب الكارما
  ....إ. كوبيتوف
- فن العلاج النفسي
  ....إيمي يوليس، بيل هينكين
- مختارات في الخير والشر
  ....تورفالد دتلفزن
- الطريق إلى القيادة وتنمية الشخصية
  ....ج. كورتوا
- التخطيط اللغوي العصبي NLP
  ....جوزيف أوكانور
- الأرذال كيف تضع حداً للناس الذين يؤذونك
  ....جيه كارتر
- إشكالية الشر
  ....د. هاني نصري
- دزن الماكروبيوتيك العودة للشباب وإطالة
  ....غ. أوساوا
- من أسرار العقل
  ....غدويس و غروست
- لغة الجسد
  ....غدويس وغروست
- الأخلاق وقوانينها في الكون الثنوي
  ....فلاديمير جيكارنتسف
- البنية الثنوية للكون وقوانينه
  ....فلاديمير جيكارنتسف
- الحب في ازدواجية الكون
  ....فلادبمير جيكارنتسف
- الخير والشر لعبة الثنوية دراسة القوى الداخلية في الذات
  ....فلاديمير جيكارنتسف
- أبعاد الحياة ما بين التأمل والتركيز
  ....فلاديمير جيكارنتسف
- نظرة في أعماق النفس دراسة القوى الداخلية في الذات
  ....فلاديمير جيكارنتسف
- سيكولوجية إدراك اللون والشكل
  ....قاسم حسين صالح

- التحرش الأخلاقي العنف اليومي الفاسد

.................................ماري-فرانس هيريجويان

- النوم والأحلام تفسير الأحلام على أسس علمية

.................................ميس خوسي

- من ما وراء الحس الميتافيزيقي إلى العوالم الأخرى

.................................ن. ف. فيبرينتسوف

- الحقل البيولوجي المعالج طرائق توظيف طاقة الحقل البيولوجي

.................................ي.أ.ترياكوف

- موسوعة الصحة والباراسيكولوجيا

.................................يوري إيفانوف

- في سيكولوجية الفن التشكيلي

.................................د.قاسم حسين صالح

هذا الكتاب

يحتوي هذا الكتاب على دراسة مفصلة عن القدرات التي يتمتع بها العقل الإنساني .

كما يبين المؤلف الأسس والعوامل التي تلعب دوراً في تطوير القدرات العقلية كعوامل الوراثة والمتابعة والدراسة والاجتهاد....

يفيد هذا الكتاب كافة المهتمين بالتطوير الفيزيولوجي للبنية العقلية والنشاط النفسي والروحي , وكيف من الممكن أن يبدع الإنسان في عمله ويظهر قدراته الخلاقة .

الناشر



يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة

دمشق ص.ب ٣٠٥٩٨

هاتف : ٢٣١٧١٥٨ - ٥٦١٧٠٧١

فاكس:٢٣١٧١٥٩ - ٥٦١٣٢٤١